

SỞ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI HÀ NỘI
TRƯỜNG TRUNG CẤP CÔNG NGHỆ VÀ DU LỊCH HÀ NỘI



GIÁO TRÌNH
MÔN ĐƠN: VĂN HÓA ÂM THỰC
NGHỀ: HƯỚNG DẪN DU LỊCH
TRÌNH ĐỘ: TRUNG CẤP

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: /QĐ-CNDL ngày 03 tháng 06 năm 2019
của Hiệu trưởng Trường Trung cấp Công nghệ và Du lịch Hà Nội)*

Hà Nội, năm 2019

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

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

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

LỜI NÓI ĐẦU

Ẩm thực được hiểu theo nghĩa thuần Việt là ăn uống; văn hóa ẩm thực là mô đun đề cập khía cạnh văn hóa trong lĩnh vực ăn uống; đây là một vấn đề mới đang được nghiên cứu và giảng dạy ở nước ta.

Trong thực tế kinh doanh, phục vụ ăn uống, văn hóa ẩm thực là kiến thức văn hóa chuyên ngành giúp đỡ đắc lực những người làm công tác kinh doanh phục vụ khách du lịch tại các khách sạn, nhà hàng trong điều kiện hội nhập và định hướng phát triển du lịch văn hóa hiện nay của nước ta.

Qua quá trình công tác và giảng dạy trong ngành du lịch, chúng tôi thấy rằng, đây là một vấn đề hết sức thú vị; các kiến thức về cách ứng xử, giao tiếp với khách du lịch trong phục vụ ăn uống, các tập quán và khẩu vị trong ăn uống của khách du lịch hết sức đa dạng và phong phú và có nhiều điểm khác nhau. Sự khác nhau trong cách ứng xử, tập quán, khẩu vị... nhiều khi như trái ngược nhau giữa các thực khách từ các nền văn hóa, tôn giáo khác nhau. Vì vậy, qua tập bài giảng mô đun Văn hóa ẩm thực này, chúng tôi mong muốn cung cấp một số kiến thức cơ bản phục vụ công tác chuyên môn, học tập, nghiên cứu, kinh doanh phục vụ cho các học viên, học sinh, sinh viên, cán bộ quản lý, nghiệp vụ ở các doanh nghiệp khách sạn, nhà hàng... nhằm phục vụ ngày càng tốt hơn nhu cầu ăn uống ngày càng cao của khách du lịch, không chỉ khách quốc tế mà cả khách trong nước.

Nội dung gồm 4 chương do nhóm giáo viên thuộc Khoa Du lịch – Dịch vụ biên soạn:

Chương 1: Khái quát chung về các nền văn hóa, văn hóa ẩm thực lớn trên thế giới

Chương 2: Văn hóa ẩm thực Việt Nam

Chương 3: Một số nền văn hóa ẩm thực quan trọng đối với du lịch Việt Nam

Chương 4: Ẩm thực và tôn giáo

Tập bài giảng này cũng có thể xem như tài liệu tra cứu cho bạn đọc khi cần tìm hiểu những kiến thức đại cương nhất về tập quán, khẩu vị ăn uống và các vấn đề văn hóa khác trong ẩm thực của các khu vực chủ yếu trên thế giới và các quốc gia điển hình có nguồn khách du lịch đến Việt Nam đông; đặc biệt tập

bài giảng này đi sâu và cung cấp nhiều kiến thức về văn hóa ẩm thực nước ta với mong muốn nhiều nhà hoạt động ẩm thực ở lĩnh vực nghiên cứu, giảng dạy, thực tiễn quan tâm, đầu tư công sức để góp phần phát triển nền ẩm thực truyền thống nước ta để sánh vai cùng các nền ẩm thực lớn trên thế giới.

Chúng tôi đã cố gắng nhưng kinh nghiệm và khả năng còn hạn chế nên tập bài giảng này chắc có nhiều thiếu sót về nội dung cũng như hình thức. Chúng tôi mong nhận được các ý kiến đóng góp để hoàn thiện hơn trong các lần biên soạn sau.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn những ý kiến góp ý để cuốn sách được hoàn chỉnh hơn trong lần xuất bản sau.

Hà Nội, ngày.....tháng.... năm 2019

Biên soạn

Khoa Du lịch – Dịch vụ

GIÁO TRÌNH MÔ ĐUN

Tên mô đun: Văn hóa ẩm thực

Mã mô đun: MD 21

Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của mô đun:

- Vị trí: Môn văn hóa ẩm thực được bố trí học sau các mô đun chung và bố trí song song với các mô đun chuyên môn nghề.

- Tính chất: Văn hóa ẩm thực là mô đun chuyên môn nghề.

- Ý nghĩa và vai trò của mô đun:

+ Chương trình trang bị cho học sinh những kiến thức đạt chuẩn kiến thức chuyên môn của trình độ Cao đẳng ngành kỹ thuật chế biến món ăn, đáp ứng yêu cầu nguồn nhân lực chất lượng cao cho sự phát triển kinh tế xã hội của đất nước và hội nhập quốc tế;

+ Sau khi tốt nghiệp chương trình đào tạo Cao đẳng, học sinh am hiểu hơn về các nền văn hóa ẩm thực của Việt Nam và một số nước trên thế giới, phân tích được những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán, khẩu vị ăn uống của từng vùng miền, từng nước trên thế giới. Từ đó sẽ thiết kế những món ăn phù hợp với khẩu vị, đặc tính của từng vùng miền.

+ Ngoài ra học sinh còn có năng lực để theo học liên thông lên các bậc học cao hơn để phát triển kiến thức và kỹ năng nghề.

Mục tiêu mô đun:

- Về kiến thức:

+ Trình bày được khái niệm và các loại hình văn hoá Việt Nam và văn hoá thế giới;

+ Trình bày được kiến thức về ẩm thực và tôn giáo của Việt Nam và một số nước trên thế giới.

- Về kỹ năng:

+ Vận dụng được kiến thức về văn hoá vào công việc thực tiễn;

+ Xác định được những yếu tố tác động đến văn hoá ẩm thực Việt Nam và văn hoá ẩm thực thế giới.

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Rèn luyện tính cẩn thận và khả năng tư duy cho người học.

+ Hình thành thái độ nghiêm túc và tinh thần trách nhiệm cho người học.

Nội dung mô đun:

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

Mã chương: VHAT 01

Giới thiệu:

Nội dung bài học giới thiệu khái quát về nền văn hóa Việt Nam và các nền văn hóa lớn trên thế giới, văn hóa ẩm thực Việt Nam và các nền văn hóa ẩm thực lớn trên thế giới, phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến nền văn hóa ẩm thực.

Mục tiêu:

- Về kiến thức:

- Trình bày được kiến thức cơ bản về các nền văn hoá trên thế giới;
- Trình bày được kiến thức về văn hoá ẩm thực và các yếu tố ảnh hưởng tới văn hoá ẩm thực trên thế giới;

- Về kỹ năng:

- + Vận dụng được kiến thức về văn hoá vào công việc thực tiễn;
- + Xác định được những yếu tố tác động đến văn hoá ẩm thực Việt Nam và văn hoá ẩm thực thế giới.

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- + Rèn luyện tính cẩn thận và khả năng tư duy cho người học.

Nội dung chính:

1. Khái quát chung về các nền văn hóa lớn trên thế giới

1.1. Một số khái niệm chính.

1.1.1. Văn hóa

Văn hoá là một khái niệm có ngoại diên rất rộng lớn bao gồm nhiều loại đối tượng, tính chất và hình thức biểu hiện khác nhau. Bởi vậy cho đến nay, có đến hàng trăm định nghĩa khác nhau về văn hoá. Trước khi đi đến một định nghĩa tổng quát về bản chất của văn hoá, làm cơ sở lý luận và định hướng cho việc tiếp cận văn hoá ẩm thực, chúng ta cần tìm hiểu các khía cạnh và đối tượng chính của văn hoá.

* Căn cứ vào phạm vi xem xét, nghiên cứu – cũng là phạm vi của đối tượng mà khái niệm văn hoá dùng để phản ánh- người ta định nghĩa văn hoá theo ba cấp độ chính :

Theo nghĩa rộng nhất : Văn hoá là toàn bộ những giá trị vật chất và tinh thần do loài người sáng tạo ra trong lịch sử của mình trong mối quan hệ với con

người, với tự nhiên và với xã hội. “ Vì lẽ sinh tồn cũng như vì mục đích cuộc sống, loài người mới sáng tạo và phát minh ra ngôn ngữ, chữ viết, đạo đức, pháp luật, khoa học, tôn giáo, văn hoá, nghệ thuật, những công cụ cho sinh hoạt hằng ngày về ăn, mặc, ở và các phương tiện, phương thức sử dụng. Toàn bộ những sáng tạo và phát minh đó tức là văn hoá. Văn hoá là sự tổ hợp của mọi phương thức sinh hoạt cùng với biểu hiện của nó mà loài người đã sản sinh nhằm thích ứng những nhu cầu đời sống, đòi hỏi của sự sinh tồn”[Hồ Chí Minh]. Như vậy, chủ tịch Hồ Chí Minh đã dùng khái niệm văn hoá theo nghĩa rộng nhất của nó.

Theo nghĩa (phạm vi) rộng : Văn hoá là những hoạt động và giá trị tinh thần của loài người. Trong phạm vi này, văn hoá khoa học và văn hoá nghệ thuật có thể coi là hai phần hệ chính của hệ thống văn hoá.

Theo nghĩa (phạm vi) hẹp : Văn hoá được coi là một ngành- ngành văn hoá nghệ thuật- để phân biệt với các ngành kinh tế- kỹ thuật khác của nền kinh tế quốc dân. Các kiểu văn hoá trong phạm vi hẹp thường kèm theo một quan điểm, cách đối xử sai lệch về văn hoá : Coi văn hoá là lĩnh vực hoạt động đứng ngoài kinh tế, sống nhờ trợ cấp của nhà nước và “ ăn theo” nền kinh tế. Thực ra thì văn hoá nghệ thuật (văn chương, nhạc, hoạ, sân khấu điện ảnh, truyền hình...) là một bộ phận quan trọng của nền văn hoá. Văn hoá có trong nền kinh tế và nó trở thành một nguồn động lực phát triển kinh tế, xã hội.

Thậm chí, người ta còn hiểu văn hoá với một nghĩa rất hẹp là trình độ học vấn hoặc một loại hình nghệ thuật. Đó là một cách hiểu sai.

* Theo hình thức biểu hiện : văn hoá được phân loại thành văn hoá vật chất và văn hoá tinh thần, hay nói cách đúng hơn, gồm văn hoá vật thể (tangible) và văn hoá phi vật thể (intangible).

Trong các quan điểm kể trên của từ văn hoá, hiện nay người ta thường dùng nó với nghĩa rộng nhất. Và trong phạm vi nghiên cứu môn văn hoá âm thực, chúng ta cũng dùng văn hoá theo nghĩa rộng. Văn hoá là tổng thể những giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo ra trong quá trình lịch sử trong mối quan hệ với con người, với tự nhiên và với xã hội.

Văn hoá có một số đặc điểm chính sau :

- Văn hoá là sản phẩm sáng tạo của con người; những gì không do con người sáng tạo ra không phải là văn hoá

- Văn hoá như một cơ thể sống : nó có sự hình thành, tồn tại, biến đổi, phát triển, mất đi và theo quy luật đấu tranh sinh tồn.

- Không có văn hoá tự túc, nền văn hoá nào cũng cần đến sự giao tiếp, phát triển.

1.1.2. Bản sắc văn hoá

- Là cách lựa chọn khác nhau giữa các nhóm dân cư, dân tộc.
- Bản sắc VH dân tộc là những giá trị văn hoá đặc trưng riêng của dân tộc.
- Là sự khác biệt văn hoá giữa dân tộc này với dân tộc khác.

Ví dụ : Cách ăn của người Việt khác với người Pháp

Ngược lại với bản sắc là sự tương đồng văn hoá, đó là những điểm giống hoặc tương tự nhau giữa các nền văn hoá. Sự tương đồng này có thể :

- Do cách lựa chọn ngẫu nhiên giống nhau: xác lập gia đình một vợ một chồng, tính trách nhiệm với con của cha mẹ.

- Do sự giao lưu của các nền văn hoá.

Ví dụ : Văn hóa đón năm mới của người Việt, người Trung Quốc

Như vậy, sự tương đồng và bản sắc văn hoá là hai mặt thường xuất hiện khi so sánh giữa các nền văn hoá.

1.1.3. Giao thoa văn hoá

Là sự ảnh hưởng lẫn nhau giữa các nền văn hoá khi có sự giao lưu văn hoá. Giao thoa văn hoá được thực hiện dưới hai cách thức :

- Sự giao thoa cưỡng bức : Đó là sự giao thoa theo chủ ý áp đặt của giới cầm quyền: thường là của kẻ thống trị, kẻ xâm lược...nhưng trong lịch sử cũng cho thấy cũng có những trường hợp ngược lại. Nhìn chung, sự giao thoa này thường diễn ra chủ yếu một chiều.

- Sự giao thoa tự nguyện : Đó là kết quả của sự giao lưu văn hoá giữa các vùng, các dân tộc diễn ra trong hoà bình, hữu nghị, thân thiện...Sự giao thoa này diễn ra đồng thời với các bên cùng giao lưu, nghĩa là có sự ảnh hưởng qua lại hai chiều.

1.2. Các nền văn hoá lớn trên thế giới

Chia thành 2 khu vực văn hoá chính :

1.2.1. Văn hoá phương Tây .

Gồm các quốc gia Châu Âu và Bắc Mỹ. Nền văn hoá này có những đặc trưng sau:

- Là nền văn hoá của những người du mục (gốc), ưa sự di chuyển, mạo hiểm, khám phá...

- Trọng cá nhân : tôn trọng tự do, lợi ích, danh dự...riêng của mỗi người.

- Là nền văn hoá của những người duy lý.

1.2.2. Văn hoá phương Đông

Gồm các nước Châu Á và Châu Phi. Trong đó chủ yếu là :

* Nền văn hoá Đông Á :

Gồm Trung Quốc, Triều Tiên, Nhật, Việt Nam, các nước ASEAN, nền văn hoá này có những đặc trưng sau :

- Chịu ảnh hưởng của văn hoá Trung Hoa và Phật giáo
- Trọng tình, trọng nghĩa; coi tình hơn lý- duy tình: anh em, dân tộc, đồng hương...
- Tư duy tổng hợp, nặng về xã hội.

* Nền văn hoá Tây Á

Gồm Ấn Độ, các nước khối Ả Rập, Bắc Phi; nền văn hoá này có những đặc trưng sau :

- Chịu ảnh hưởng văn hoá Ấn Độ và các giáo phái tôn giáo.
- Phân chia đẳng cấp mạnh mẽ. Chia rẽ phân tầng văn hoá.
- Mê tín, cực đoan.

2. Khái quát về văn hoá ẩm thực

2.1. Các nền văn hóa ẩm thực lớn trên thế giới

2.1.1. Sự hình thành văn hóa ẩm thực

Ẩm thực là cách gọi các việc ăn uống theo âm Hán Việt. Ăn uống là nhu cầu không thể thiếu để mọi động vật tồn tại. Con người trên trái đất tồn tại và phát triển nhờ có ăn uống hàng ngày. Nhưng việc ăn uống của mỗi cộng đồng dân tộc có sự khác nhau do yếu tố địa lý, môi trường, tín ngưỡng, tôn giáo, phương thức sản xuất, văn hoá...

Sự hình thành nhu cầu ăn uống mang tính tự nhiên, quá trình phát triển qua hai giai đoạn chính sau :

- Giai đoạn đầu – “giai đoạn ăn tươi nuốt sống”: Để đáp ứng nhu cầu ăn uống, con người dựa hoàn toàn vào những cái có sẵn trong tự nhiên qua việc thu nhặt, hái lượm, săn bắn ...Đó là lúc con người chỉ biết “ăn sẵn” tức đoạt tự nhiên. Giai đoạn này ăn uống hết sức đơn giản...

- Giai đoạn sau – “ giai đoạn ăn chín”: Bắt đầu từ khi con người tìm ra lửa. Lửa được sử dụng để sưởi ấm, làm chín thức ăn, đuổi thú dữ...giai đoạn này con người không chỉ “ ăn sẵn” mà còn biết gieo trồng, chăn nuôi, dự trữ thực phẩm,

chế biến món ăn...; nghĩa là con người ngày càng biết khai thác tự nhiên dưới nhiều góc độ khác nhau để phục vụ cuộc sống của mình. Từ đó con người đã tổ chức việc ăn uống một cách có ý thức, định hướng và theo những cách thức, nguyên tắc riêng. Và các tập quán, khẩu vị ăn uống dần được hình thành, biến đổi gắn liền với điều kiện tự nhiên, các phương thức tồn tại, kiếm sống, sinh hoạt, điều kiện xã hội, kinh tế...

Từ nhiều thế kỷ, nhu cầu ăn uống của loài người không chỉ để sống, để tồn tại- thoả mãn nhu cầu vật chất thuần túy mà ăn uống còn là phương tiện thể hiện sự khéo léo, thể hiện địa vị bản thân, thể hiện tình cảm, thể hiện khả năng hiểu biết, ngoại giao, văn hoá...

2.1.2. Khái niệm

Như vậy, ẩm thực có ý thức, định hướng và theo những cách thức, nguyên tắc riêng và là sản phẩm của con người. Các món ăn, đồ uống là các sản phẩm do con người chế biến từ thực phẩm đã được đúc kết trong suốt quá trình lịch sử của mình để đáp ứng nhu cầu ăn uống và liên quan đến nhu cầu ăn uống của con người. Nên ẩm thực là một thành tố văn hoá. Giáo sư Trần Văn Khê trong bài *Văn hoá ẩm thực Việt Nam* đã viết : “ *Những gì thuộc về văn hoá, nghệ thuật là có nguyên tắc. Nhiều người nói văn hoá cứ tưởng là văn chương, âm nhạc, hội hoạ, kịch nghệ rồi thôi- thực ra tất cả những gì liên quan đến cuộc sống hàng ngày : cách ăn ở, đi đứng, nói năng. Nấu ăn không chỉ là văn hoá mà còn là nghệ thuật.*”

Từ cách tiếp cận văn hoá và ẩm thực như đã nêu trên, văn hoá ẩm thực là một thành tố trong khái niệm văn hoá nói chung hay nó là tiểu văn hoá- văn hoá ẩm thực. Do đó văn hoá ẩm thực cũng có bản chất và tuân theo các quy luật hình thành và biến đổi tương tự như văn hoá chung.

Văn hoá ẩm thực là lĩnh vực mới mẻ chưa được đầu tư nghiên cứu nhiều như lĩnh vực khác. Khái niệm về văn hoá ẩm thực phải bao hàm được các thành tố cơ bản của việc ăn uống của con người từ lịch sử đến hiện tại. Chúng tôi mạnh dạn đưa ra khái niệm về văn hoá ẩm thực như sau : *Văn hoá ẩm thực là tổng hợp những sáng tạo của con người trong lĩnh vực ăn, uống trong suốt quá trình lịch sử được biểu hiện qua các tập quán, thông lệ và khẩu vị ăn uống.*

Tập quán là thói quen được hình thành trong đời sống, được mọi người làm theo. Tập quán ăn uống là một khái niệm được hiểu là các thói quen trở thành truyền thống ứng xử, cách thức thực hiện việc ăn uống của mỗi cộng đồng, quốc gia hay quốc tế.

VD : Người Việt nam trước khi ăn phải mời...

Khẩu vị được hiểu là các sở thích trong việc cảm nhận màu sắc, mùi vị, trạng thái, thẩm mỹ của con người trong việc ăn uống.

VD : Khẩu vị của người Quảng bình luôn phải nổi vị cay...

Văn hoá ẩm thực có thể xem xét và hiểu dưới một số góc độ chủ yếu sau :

2.1.3. Văn hoá ẩm thực xét dưới góc độ hình thức biểu hiện

a) Văn hoá vật chất

- Các nguyên liệu thực phẩm, gia vị... được khai thác nuôi trồng, chế biến.
- Các công cụ khai thác, chế biến thực phẩm và tổ chức quá trình ăn uống.
- Các món ăn đồ uống

b) Văn hoá tinh thần :

- Các nguyên tắc, quy trình kỹ thuật, bí quyết trong việc sử dụng, chế biến thực phẩm, gia vị, thức ăn, đồ uống.
- Cách giao tiếp, ứng xử của con người trong các mối quan hệ : con người với con người, với nguyên liệu, công cụ, môi trường...
- Các biểu tượng, biểu hiện, ý nghĩa, tâm linh...

2.1.4. Văn hoá ẩm thực theo cấp độ phục vụ

a) Ẩm thực cao cấp : là ẩm thực dành cho sự thưởng thức, ngoại giao. Trước đây ẩm thực cao cấp dành cho các vua quan trong cung đình, giới quý tộc, thượng lưu. Ngày nay, ẩm thực cao cấp dành cho mọi người có khả năng kinh tế, cho công tác ngoại giao, cho các bữa tiệc chiêu đãi của cá nhân, gia đình, công ty, nhà nước...

b) Ẩm thực bình dân : là ẩm thực cho đại chúng nhân dân lao động đáp ứng nhu cầu duy trì sự sống bình thường.

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

2.2.1. Vị trí địa lý, khí hậu

a) Vị trí địa lý xét ở phạm vi rộng : là vị trí của một quốc gia hay vùng dân cư trên địa cầu. Nó quyết định đến kiểu khí hậu : nóng/ lạnh, khô/ẩm... của quốc gia đó; từ đó chi phối đến nguồn thực phẩm và sự hưởng thụ ăn uống của con người.

- Đối với nguồn thực phẩm : Khí hậu nóng lạnh , môi trường khô ẩm quyết định trực tiếp đến hệ động thực vật trong tự nhiên và cả việc con người có thể nuôi trồng được nguồn nguyên liệu cho việc chế biến món ăn, đồ uống.

- Vùng khí hậu lạnh : hệ động thực vật vùng khí hậu lạnh phong phú và phát triển thuận lợi: rau, súp lơ, lê, táo ... các loại cừ, bò, cá hồi...

- Vùng khí hậu nóng: gồm khí hậu khô và nóng ẩm

+ Khí hậu nóng khô : Là kiểu khí hậu khắc nghiệt tạo ra các vùng sa mạc nên hệ động thực vật nghèo nàn kém phát triển, chủ yếu các loại cây chịu hạn, chịu nóng và một số loại động vật hoang dã.

+ Khí hậu nóng ẩm : Đặc trưng vùng nhiệt đới hệ động thực vật phong phú và phát triển thuận lợi như các loại rau muống, rau đay, rau ngót ... các loại lợn , bò, trâu, cá thu, cá chim...

Môi trường sống và khí hậu quyết định đến các tập quán sinh hoạt giao tiếp cộng đồng và khẩu vị ăn uống của con người.

b) Vị trí địa lý ở phạm vi hẹp: liên quan đến sự giao lưu, đi lại của con người.

- Ở vị trí tập trung nhiều đầu mối giao thông thuận tiện như: đường biển, đường thủy, bộ... văn hóa có nhiều cọ xát, nhiều kiểu lựa chọn và thúc đẩy sự giao thoa. Trong ẩm thực có nhiều sự lựa chọn từ nguồn thực phẩm, gia vị, phong cách ăn, khẩu vị ăn uống ... và sẽ giao thoa với nhiều phong cách ẩm thực và ẩm thực ở đó mang sắc thái nhiều vùng khác nhau.

- Vùng mà có giao thông đi lại khó khăn thì sự giao lưu hạn chế tại điều kiện giữ gìn các truyền thống văn hóa ẩm thực và hạn chế sự giao lưu, giao thoa với các nền ẩm thực khác.

2.2.2. Lịch sử

Lịch sử gắn liền với truyền thống ẩm thực, thể hiện qua một số điểm có tính quy luật sau :

- Một dân tộc có bề dày lịch sử thì các món ăn càng mang nặng tính cổ truyền, độc đáo, truyền thống đặc trưng riêng của dân tộc.

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

- Trong lịch sử, dân tộc nào mạnh, nền kinh tế phát triển thì hình thành nền ẩm thực cao cấp; món ăn phong phú, chế biến cầu kỳ, phục vụ đa dạng và luôn tìm tới sự hoàn thiện cao.

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

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

VD : Nhật bản trong lịch sử là một đảo quốc thực hiện chính sách bế quan toả cảng suốt tới tận thời kỳ Minh Trị năm 1868 mới thực hiện chính sách Canh Tân. Món ăn của Nhật rất đặc biệt riêng kiểu Nhật ít lai căn.

2.2.3. Kinh tế

Kinh tế là cơ sở trực tiếp quyết định việc ăn uống cũng như sự phát triển của ẩm thực.

- Ở phạm vi rộng : những quốc gia, vùng dân cư có nền kinh tế phát triển các món ăn phong phú, đa dạng, được chế biến ngon, hoàn thiện, cầu kỳ hơn, luôn đòi hỏi việc ăn uống có tính khoa học và đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Ngược lại những quốc gia hay vùng dân cư có nền kinh tế kém phát triển thì việc ăn uống chỉ để đáp ứng nhu cầu ăn no. Các món ăn chủ yếu dựa vào nguồn nguyên liệu tại chỗ nên khẩu vị ăn uống của nó đơn giản, các món ăn ít phong phú...

- Ở phạm vi hẹp :

+ Những người có thu nhập cao luôn 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. Mặt khác họ là những người luôn hiếu kỳ với những nền văn hoá ăn uống mới. Với họ ăn uống không bao giờ chỉ là ăn no, ăn ngon mà còn là thú vui, thú tiêu khiển hay sự khám phá mới hoặc là môi trường để giao tiếp nên tuy họ là những người khó tính nhưng mặt khác họ là những người rất cởi mở đón nhận những tập quán và khẩu vị ăn uống mới.

+ Những người có thu nhập thấp coi ăn uống để cung cấp năng lượng, dinh dưỡng để sống, làm việc nên họ chỉ đòi ăn no, đủ chất và trong trường hợp đặc biệt mới đòi hỏi ăn no, đủ chất và trong trường hợp đặc biệt mới đòi hỏi ăn ngon. Khẩu vị của họ bị bó hẹp không cởi mở. Họ luôn e ngại trước những khẩu vị hay món ăn mới lạ, thậm chí nhiều người có thể không chấp nhận những món ăn mới lạ với truyền thống của họ.

Thực tế ở nước ta, những năm trước đây nhiều người không ăn được bơ, pho mát và e ngại khi ăn các món Âu; nhưng nay đa phần cư dân các thành phố lớn có thu nhập cao có thể ăn sữa bơ, phomát...

2.2.4. Tôn giáo

Đây là yếu tố phức tạp và khá quan trọng, tùy theo từng tôn giáo sẽ có mức độ ảnh hưởng hoặc chi phối đến văn hoá ẩm thực khác nhau :

- Tôn giáo hay tín ngưỡng sử dụng thực phẩm hay thức ăn làm vật thờ cúng, kiêng kỵ...đều ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống. Hơn nữa nếu việc duy trì các giáo lý nghiêm ngặt thì sự ảnh hưởng càng nhiều (và thậm chí có thể làm thay đổi hẳn) văn hoá ẩm thực của các tín đồ.

VD : Đạo Hindu thờ con bò nên những người theo đạo Hindu không bao giờ ăn thịt bò và các chế phẩm từ bò.

- 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 nên đã tạo ra vùng ẩm thực Hồi giáo với khoảng 20 quốc gia. Ở đó người dân hoàn toàn ăn các thực phẩm được coi là Halal và không mua bán hay sử dụng rượu bia, thuốc lá hoặc những thứ gây kích thích, gây nghiện khác.

2.2.5. Ảnh hưởng của sự phát triển của du lịch

Thông qua du lịch sẽ thúc đẩy giao lưu của con người, đưa con người đến khám phá các vùng nền văn hoá khác nhau. Đối với ẩm thực, du lịch có tác dụng rất tích cực cả hai phía :

- Đối với điểm đón khách du lịch : văn hoá ẩm thực truyền thống địa phương có dịp cọ sát, nâng cao để tồn tại và giới thiệu được bản sắc văn hoá ẩm thực địa phương. Mặt khác, những người làm du lịch buộc phải tìm hiểu, học tập các nền văn hoá ẩm thực của khách du lịch để phục vụ khách.

- Đối với những người đi du lịch (khách du lịch) : bản chất của họ là những người ham tìm hiểu, ưa mạo hiểm. Về cơ bản nhóm người này là những 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 ẩm thực mới. Thông qua những chuyến du lịch, bản thân họ một mặt được thưởng thức các sản phẩm du lịch, khám phá và học hỏi được các nền văn hoá ẩm thực mới giúp họ mở rộng thêm kiến thức mới, kỹ năng về ẩm thực.

CÂU HỎI ÔN TẬP CHƯƠNG 1

1. Văn hoá và văn hóa ẩm thực có mối quan hệ như thế nào ?
2. Văn hoá ẩm thực có những đặc trưng gì ?
3. Phân tích vai trò của các điều kiện tự nhiên trong sự hình thành và tồn tại phát triển văn hóa ẩm thực?
4. Phân tích vai trò của các yếu tố kinh tế, xã hội trong sự hình thành và tồn tại phát triển văn hóa ẩm thực?

CHƯƠNG 2: VĂN HÓA ẨM THỰC VIỆT NAM

Mã bài: VHAT 02

Giới thiệu:

Nội dung bài học giới thiệu khái quát về điều kiện tự nhiên và điều kiện xã hội của Việt Nam. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán, khẩu vị ăn uống của ba miền Bắc, Trung, Nam của Việt Nam. Giới thiệu về một số món ăn nổi tiếng của 3 miền.

Mục tiêu:

- Về kiến thức:

+ Trình bày được kiến thức cơ bản về điều kiện tự nhiên và điều kiện xã hội của Việt Nam;

+ Trình bày được kiến thức về ẩm thực 3 miền của Việt Nam.

- Về kỹ năng:

+ Vận dụng được kiến thức về văn hoá ẩm thực vào công việc thực tiễn;

+ Xác định được những yếu tố tác động đến văn hoá ẩm thực Việt nam và văn hoá ẩm thực thế giới.

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Rèn luyện tính cẩn thận và khả năng tư duy cho người học;

1. Khái quát về Việt Nam

1.1. Điều kiện tự nhiên

- Vị trí, khí hậu : nằm ở khu vực Đông Nam châu Á thuộc vùng nhiệt đới gió mùa khí hậu nóng ẩm mưa nhiều, có mùa nóng, mùa lạnh (ở miền Bắc) mùa khô, mùa mưa (ở miền Nam). Việt Nam có diện tích 331.212km² dân số Việt Nam năm 2020 là 97,3 triệu người phân thành 3 miền : Bắc – Trung – Nam. Đặc điểm này tạo điều kiện rất cơ bản cho khẩu vị ăn của nước ta phong phú và đa dạng : vừa mang đặc điểm vùng khí hậu nóng lại vừa mang đặc điểm vùng khí hậu lạnh; nguyên liệu thực phẩm nhiều, phong phú từ các loại thủy hải sản đến các loại động thực vật trên cạn nhiều nguồn gốc Á-Âu khác nhau. Mặt khác do yếu tố địa lý và lịch sử cũng làm cho khẩu vị 3 miền khác nhau.

Địa hình : Đồi núi chiếm 2/3 diện tích, đồng bằng đa phần bị ngập nước có nhiều sông ngòi kênh rạch và bờ biển dài do đó thuận lợi phát triển nông nghiệp trồng trọt, chăn nuôi quy mô nhỏ và nuôi, đánh bắt thủy hải sản.

1.2. Điều kiện xã hội

- Lịch sử, văn hoá

Suốt 4000 năm lịch sử của nước ta là quá trình dựng nước và giữ nước, liên tục bị giặc ngoại xâm xâm lược : Trung Quốc, Nhật, Mĩ, Pháp...sự thống trị của các triều đình phong kiến Trung Quốc nhiều nhất và kéo dài nhất, sự thống trị của thực dân Pháp từ cuối thế kỷ XIX đến năm 1954 thì chấm dứt ở miền Bắc và đất nước bị chia cắt thành 2 miền Bắc – Nam. Sự thống trị của đế quốc Mỹ ở miền Nam từ năm 1955 đến năm 1975 thì đất nước thống nhất. Yếu tố lịch sử này đã chi phối đến việc ăn uống của người Việt rất nhiều : bị ảnh hưởng nhiều của văn hoá ẩm thực Trung Hoa, văn hoá ẩm thực Pháp và miền Nam bị ảnh hưởng của ẩm thực và lối sống Mỹ.

- Tôn giáo, tín ngưỡng :

Tôn giáo : Ảnh hưởng nhiều đến tâm lý, lối sống của người Việt. Người Việt Nam chủ yếu theo đạo Phật, đạo thiên chúa, đạo hồi, đạo Hoà Hoà, đạo Cao đài...những người theo đạo thiên chúa ẩm thực ít chịu ảnh hưởng, ngược lại những người theo tôn giáo khác ẩm thực bị ảnh hưởng với các mức độ ít nhiều khác nhau.

Tín ngưỡng : Người Việt đa phần theo tín ngưỡng vật linh; các tín ngưỡng đó hầu như chỉ ảnh hưởng đến việc kiêng kỵ, chi phối việc thờ cúng...không ảnh hưởng rõ rệt tới ẩm thực.

- Kinh tế :

Nước ta nằm ở vị trí khá thuận lợi giao thông đường biển, đường sông, đường không... là cơ sở phát triển giao lưu buôn bán và chuyên chở hàng hoá đến các nước trên thế giới. Trước đây, nước ta vốn xuất phát từ một nền nông nghiệp trồng trọt lạc hậu, bị thiên nhiên chi phối đe dọa, năng suất thấp nên nền kinh tế hết sức nghèo nàn lạc hậu. Nhu cầu ăn uống chỉ là ăn no để tồn tại.

Hiện nay cả nước ta cùng bắt tay xây dựng chủ nghĩa xã hội và từ năm 1990 thực hiện chính sách cải cách mở cửa nền kinh tế, đến nay đã có những bước phát triển quan trọng và khai thác được lợi thế vị trí giao thông thuận lợi : từ nước thiếu ăn phải nhập khẩu gạo nay đã thành nước xuất khẩu gạo đứng thứ 2 trên thế giới. Nếp sống công nghiệp được hình thành, thu nhập dân cư dần ổn định và ngày càng được nâng cao, người dân không chỉ đòi hỏi ăn no mặc ấm mà đã phát triển nhu cầu ăn ngon, mặc đẹp, giải trí...

2. Văn hóa ẩm thực Việt Nam

2.1. Văn hóa ẩm thực truyền thống

2.1.1. Một số nét văn hóa ẩm thực truyền thống tiêu biểu

Cách ăn uống của người Việt hàng ngày bắt nguồn từ nền văn hóa nông nghiệp. Theo tài liệu và truyền thuyết để lại thì khởi đầu từ phương Bắc qua mấy ngàn năm tiến dần về phía Nam, từ miền núi xuống đồng bằng tiến ra biển. Nền văn hóa này là cơ sở cho việc trồng lúa với ít nhất là ba giống lúa chính: lúa nước, lúa nếp và lúa nương vẽ lên cảnh gia đình đầm ấm lao động hòa hợp cùng thiên nhiên thanh bình.

Trải qua sự biến đổi nghìn năm, do yếu tố địa lý, lịch sử, văn hóa... văn hóa ẩm thực - tập quán và khẩu vị ăn uống của nước ta thể hiện bản sắc vùng Đông Nam Á và chịu ảnh hưởng của nền văn hóa ẩm thực Trung Quốc, Pháp... nhưng do truyền thống độc lập tự chủ của nền dân tộc nên nền văn hóa ẩm thực độc đáo dân tộc vẫn được bảo tồn và giữ gìn nhiên bản sắc riêng trong tập quán và khẩu vị ăn uống.

2.1.2. Đặc điểm

- Lương thực: Gạo là sản phẩm của nền văn minh lúa nước là lương thực chính dùng ở dạng nguyên hạt để nấu cơm. Cơm chiếm vị trí quan trọng trong bữa ăn đến mức bữa ăn người Việt Nam gọi là bữa cơm. Các lương thực phụ khác như sắn, ngô, khoai ...

- Thực phẩm : Người Việt nam dùng tất cả các loại thực phẩm có nguồn gốc trong nước như: Thịt cá trứng, các loại rau củ quả, ngoài ra người ta còn dùng nhiều loại thực phẩm có nguồn gốc từ nước ngoài như : gà tây, cải bắp , xúp lơ...ít sử dụng sữa và các sản phẩm chế biến từ sữa.

- Gia vị : Do vị trí địa lý thuận lợi giao thông buôn bán phát triển nên từ rất sớm dân ta đã biết du nhập và sử dụng nhiều loại gia vị có nguồn gốc từ nhiều quốc gia khác nhau: gia vị có nguồn gốc phương Tây như ớt, tiêu, cần tây... gia vị có nguồn gốc châu Á như loại đã qua chế biến xì dầu, magi , tương... các loại khác như thảo quả, quế chi, hành, gừng ...

Người Việt Nam sử dụng chủ yếu gia vị thực vật ở dạng tươi, khô, gia vị động vật ở dạng lên men như mắm đây là gia vị độc đáo được sử dụng rộng rãi ở nước ta. Mắm có nhiều loại như: mắm tép , mắm cá, mắm tôm...

- Bữa ăn

+ Cơ cấu bữa ăn gồm 3 bữa/ ngày: sáng – trưa - tối. hiện nay một số bộ phận nhỏ dân cư có thu nhập cao hoặc đang làm việc cùng người nước ngoài thì ngoài bữa ăn chính họ ăn thêm bữa ăn phụ.

+ Cơ cấu món ăn : Com được sử dụng là lương thực chính trong bữa ăn chỉ khi không có com thì thay bằng ngô , khoai , sắn... Thức ăn chủ yếu các thực phẩm trồng trọt và đánh bắt, chăn nuôi...và cuối cùng là món tráng miệng.

- Cách ăn:

+ Cách phục vụ bữa ăn: Phục vụ theo mâm, thức ăn được bày lên trên mâm mọi người cùng lấy thức ăn chung, dụng cụ ăn chính là bát đũa.

+ Tư thế ăn: Vùng nông thôn ngồi ăn như truyền thống là ngồi khoanh chân quanh mâm trên giường, chiếu, phản, sập... Ở thành thị, các nhà hàng hầu hết họ dùng bàn ghế.

+ Nghi thức trước, trong và sau khi ăn: Người có địa vị thấp hơn thì phải chờ và mời người có địa vị cao hơn, người dưới hoặc chủ nhà phải tiếp, gấp, rót thức ăn cho người trên hoặc khách để thể hiện sự kính trọng, quý mến, chăm sóc...ngoài ra còn nhiều quy định hoặc khuyên răn thể hiện gia phong.

- Bữa tiệc của người Việt: Thường được tổ chức vào các dịp quan trọng: lễ, hội, tết, hiếu hỉ, tiệc chiêu đãi khách ... các bữa ăn có không khí vui vẻ được gọi là tiệc còn các bữa ăn mang tính nghi lễ dân tộc thể hiện tín ngưỡng, tâm linh, truyền thống gọi là cỗ.Mâm cỗ truyền thống được dọn trên mâm các món ăn được bày hết sức cẩn thận theo những nguyên tắc nhất định, mâm cỗ của người Việt Nam có loại 1 tầng,2 tầng thể hiện sự thịnh soạn mâm cao cỗ đầy.

- Dụng cụ dùng trong bữa ăn: mâm ,bát hình tròn có nhiều kích cỡ khác nhau dùng để đựng thức ăn và bát cá nhân để đựng com, đũa có nhiều loại như đũa cả, đũa nấu, đũa ăn com.

- Nghệ thuật ẩm thực người Việt Nam cũng dựa trên triết lý cân bằng âm dương và sự hài hòa về màu sắc mùi vị.Từ khâu nguyên liệu, gia vị , phương pháp chế biến đến dụng cụ đựng thức ăn và tiếp theo là kết cấu món ăn trên thực đơn và cuối cùng đó là sự kết hợp giữa thực đơn với bản thân cơ địa của người ăn để cuối cùng tạo lên sự hài hòa cả về hình thức với tác dụng bổ dưỡng cho sức khỏe người ăn.

2.2. Tập quán khẩu vị ăn uống ba miền (Bắc, Trung, Nam)

2.2.1. Miền Bắc

Đây là vùng đất có lịch sử hàng nghìn năm, khí hậu có bốn mùa; rừng núi trải dài từ vùng Đông bắc qua Tây bắc, đồng bằng sông hồng được phù sa bồi đắp tương đối màu mỡ nhưng hàng năm thường bị nạn lũ lụt đe dọa đến đời sống, sinh mạng và canh tác nông nghiệp.

Tập quán ăn uống mang đậm chất truyền thống của người Việt: từ việc tổ chức bữa ăn, cách chế biến, sử dụng gia vị...

Khẩu phần ăn mang đặc điểm cả vùng khí hậu lạnh và khí hậu nóng nên về mùa đông người miền Bắc ăn nhiều thịt và các sản phẩm từ thịt như giò, chả, mọc...dùng nhiều món xào, nấu, ninh, kho; về mùa nóng ăn nhiều món canh, luộc, nấu,gỏi...tỷ lệ thức ăn nguồn gốc thực vật nhiều hơn động vật.

Thực phẩm dùng nhiều thịt lợn, gà, bò, trâu, dê, cá, cua các loại...rau dùng nhiều là rau muống, rau đay, bầu bí, mướp, rau ngót, cải bắp, cà chua...gia vị dùng nhiều là dấm chanh, sấu, lá me, ớt...

Các món ăn ít cay, ít ngọt, nổi mùi thơm, trong chế biến ít khi cho đường, ớt trực tiếp vào món ăn. Có nhiều món đặc sản truyền thống lâu đời mang tính độc đáo cao như: nhóm cỗ tứ quý chỉ toàn hải sản (lươn, ếch, ốc, baba) nhóm món thịt cày 7 món, các món tiết canh, các món phở...

2.2.2. Miền Trung

Miền Trung là vùng đất dài và hẹp nhất nước, khí hậu nóng khô rất khắc nghiệt, đất đai cằn cỗi, hàng năm bị đe dọa nạn hạn hán và lũ lụt “vùng đất chưa nắng đã hạn, vừa mưa đã lụt” ảnh hưởng và đe dọa nhiều đến đời sống sinh mạng và sản xuất nông nghiệp. Nguồn thực phẩm trên cạn khó khăn cuộc sống dựa vào nguồn thực phẩm khai thác từ sông biển.

Tập quán miền Trung thể hiện tính tiết kiệm và tận thu từ tự nhiên rất đậm nét; hầu hết các loại rau (kể cả mọc hoang dại không độc) các loại thủy sản nhỏ đều được tận dụng (các loại moi, hén...) để chế biến. Mắm được dùng nhiều trong chế biến và bữa ăn. Cách ăn người Huế tuy mang nét chung của miền Trung nhưng luôn thể hiện sự kiêu cách mang chất “cung đình”

Khẩu vị ăn miền Trung là nổi vị cay nóng. Ớt được sử dụng rộng rãi và phổ biến trong các món ăn và để ăn kèm theo ở ngoài (như món rau sống); gừng tiêu cũng được dùng rất nhiều để tăng độ cay nóng. Người miền Trung cũng ưa vị chua ngọt nhưng vừa phải.

Khẩu vị ăn của người Huế: vùng này kinh tế, nguồn nguyên liệu thực phẩm rất khó khăn nhưng do ảnh hưởng của nền văn hoá cung đình nên các món ăn Huế rất phong phú, ngon, thể hiện sự lịch lãm của con người xứ Huế : com hén,

tôm chua, bún bò giò heo...Nét nổi bật nhất trong một mâm cơm xứ Huế (dù là cơm cúng đình hay cơm bình dân trong mỗi gia đình là tính hài hoà; hài hoà về màu sắc, hương vị, hài hoà về âm dương, hài hoà trong bố cục bát đĩa...hài hoà như tự nhiên thiên nhiên. Ăn uống theo mùa là đặc điểm nổi bật tiếp theo của cơm Huế, mùa nào cũng có món ăn riêng và tiếp theo là triết lý “nghèo mà sang” của người xứ Huế, những món ăn được chế biến từ những nguyên liệu rất dân dã, phổ thông, không đắt nhưng lại rất đẹp, ngon...

2.2.3. Miền Nam

Đây được coi là vùng đất mới được khai phá có điều kiện tự nhiên hết sức thuận lợi: khí hậu nóng quanh năm có hai mùa, mùa mưa và mùa khô. Đất đai màu mỡ gồm đất ruộng và đất vườn, đất ruộng quanh năm ngập nước. Cây trồng đặc trưng là lúa nước, dừa, xoài, cam, chanh, me, chôm chôm, vú sữa...Hệ thống kênh rạch sông ngòi chằng chịt cung cấp nguồn thủy sản rất phong phú, đa dạng : cá tôm...nguồn thực phẩm dồi dào, dễ thu hoạch nên người Nam Bộ sống phóng túng, đơn giản, thẳng thắn...

Tập quán ăn nổi bật của người Nam Bộ là dân dã và cởi mở, ít cầu kỳ; cách ăn hàng ngày rất đơn giản, đậm chất sông nước; các bữa cỗ, tiệc rất vui náo nhiệt, ồn ào... nhậu là phong cách đặc trưng trong ẩm thực người Nam Bộ.

Khẩu vị ăn nổi bật của người Nam Bộ là cay, chua, ngọt; ớt, me, đường thường dùng để nêm trực tiếp khi chế biến món ăn. Thực phẩm dùng nhiều là thịt lợn, cá các loại, bò, cua biển (không ăn cua đồng), người Nam Bộ dùng nhiều loại tương khác nhau (tương ngọt, tương cay, tương nghiền...) nhiều loại mắm (nước mắm cá, mắm nêm, mắm ruốc...), nước cốt dừa được dùng để tăng độ ngậy cho món ăn và cũng còn được dùng để tăng độ ngậy cho món ăn và cũng còn được dùng để thắng tạo màu cho thực phẩm chế biến. Nét đặc trưng lớn nhất trong bữa ăn của người Nam Bộ là sự đơn giản và dân dã : họ chỉ cần con cá, ít mắm cá 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 người bạn vui vẻ đến cùng. Người Nam Bộ rất ưa nhậu, họ uống bia, rượu rất nhiều nhưng ăn rất ít. Bữa ăn bao giờ cũng phải có nước đá lạnh (bia đá, rượu đá...) và rau sống. Các bữa ăn nơi miệt vườn Nam Bộ bao giờ cũng có món xé phay (gà, vịt...) nấu ca-ri và kết thúc bằng món cháo vịt hoặc cháo cá...Tiệc ở thị thành rất linh đình, thực đơn nhiều món ngon, lịch sự và được phục vụ theo món. Món ăn đặc trưng : Bánh da lợn, bánh hỏi, bánh canh, hủ tiếu, nem rán, gỏi cuốn...

Như vậy món ăn 3 miền nước ta tuy có đôi chút khác nhau nhưng cơ bản vẫn thống nhất trong văn hóa ẩm thực Việt Nam. Món ăn Việt Nam ngày nay ngày càng được bạn bè năm châu ngợi ca và dần nổi tiếng vì dễ ăn và ngon.

CÂU HỎI ÔN TẬP CHƯƠNG 2

1. Hãy nêu và phân tích những đặc trưng cơ bản của văn hóa ẩm thực Việt Nam?
2. Giải thích các lý do dẫn đến ẩm thực nước ta chia thành ba vùng miền?
3. Hãy nêu tập quán ăn uống ba miền Bắc – Trung – Nam?

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

Mã bài: VHAT 03

Giới thiệu:

Nội dung bài học giới thiệu khái quát về điều kiện tự nhiên và điều kiện xã hội của một số nước có nền văn hóa ẩm thực nổi tiếng trên thế giới, các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán, khẩu vị ăn uống của các nước đó. Giới thiệu về một số món ăn nổi tiếng trên thế giới.

Mục tiêu:

- Về kiến thức:

+ Trình bày được kiến thức cơ bản về văn hoá ẩm thực của một số nước trên thế giới;

+ Trình bày được mối liên hệ về văn hoá ẩm thực của một số nước trên thế giới.

- Về kỹ năng:

+ Thuyết trình được những nét nổi bật về văn hoá ẩm thực của một số nước trên thế giới;

+ Xác định được yếu tố tương đồng giữa nền văn hoá ẩm thực của một số nước trên thế giới.

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Rèn luyện tính cẩn thận và khả năng tư duy cho người học;

1. Trung Quốc

1.1. Khái quát chung

Trung Quốc là một quốc gia đông dân nhất trên thế giới với hơn 1,4 tỷ dân (lớn hơn cả châu Âu) diện tích 9,3 triệu km² đứng thứ 3 thế giới nằm ở Trung và Đông Á qua phần Trung Á đến vùng Tây Á. Phía đông nhìn ra biển Thái Bình Dương, giáp Nhật, Triều Tiên; phía Bắc giáp Mông Cổ, Liên Bang Nga, Apganistan, Ấn Độ; phía Nam giáp Việt Nam, Lào, Mianma, Nepal...lãnh thổ trải dài từ Bắc xuống Nam : 3650 km, từ Đông sang Tây : 5700 km, bờ biển dài 18000km. Là quốc gia đóng góp rất nhiều cho lịch sử và nền văn minh nhân loại và có thể nói mọi sự thay đổi của quốc gia này đều ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp tới các nước lân cận.

Về lịch sử và văn hoá thì Trung Quốc là quốc gia có lịch sử kiêu hùng đầy huyền bí, nền văn hoá văn minh lâu đời phát triển rất sớm và có ảnh hưởng nhiều tới các nước xung quanh khu vực và đóng góp nền văn minh nhân loại rất nhiều công trình khoa học, xây dựng, văn chương, hội hoạ... Với bề dày lịch sử và văn hoá phát triển Trung Quốc đã trở thành cái nôi của nghệ thuật ẩm thực cả khu vực Châu Á và từ đây đã ảnh hưởng sâu rộng đến tập quán và khẩu vị tập quán của khu vực Châu Á.

1.2. Văn hoá ẩm thực Trung Quốc

Ở Trung Quốc, nấu ăn được coi là một nghệ thuật. Trong nghệ thuật nấu ăn của Châu Á, thì nghệ thuật nấu ăn của Trung Quốc giữ vai trò trội nhất, giống như nghệ thuật nấu ăn của Pháp ở châu Âu. Theo những người Trung Quốc, nghệ thuật ăn uống là một trong những môn nghệ thuật quan trọng nhất của nền văn hoá của họ. Cùng với truyền thống nấu ăn thì việc chọn thực phẩm và cách trang trí các món ăn là một kho tàng vô tận không thể biết hết được.

Người Trung Quốc sử dụng mọi loại nguyên liệu thực phẩm mà loài sử dụng để nấu thức ăn và làm đồ uống. Nếu ở Trung Quốc không có nguyên liệu thực phẩm, họ sẵn sàng nhập, lai tạo và tìm cách sử dụng thích hợp theo cách riêng của họ.

Kỹ thuật nấu ăn sớm phát triển và nổi tiếng khắp thế giới và có rất nhiều món ăn ngon đặc biệt và thật đa dạng, họ luôn là người cầu kỳ cẩn trọng trong ăn uống từ khâu nuôi trồng, tuyển chọn, chuẩn bị chế biến đến khi chế biến hoàn thiện món ăn. Mặt khác họ lại rất kín đáo không muốn người khác học được những bí quyết nấu ăn Trung Quốc đến mức ngày nay hầu như không có người ngoại quốc nào nấu được món ăn Trung Hoa ngon.

Những người đầu bếp Trung Quốc cho rằng với con cá và một loại rau bình thường nhất người ta có thể làm thành 150 món ăn khác nhau nhờ những loại gia vị khác nhau. Để làm một món ăn ngon điều đó phụ thuộc vào các thành phần nguyên liệu nấu và thời gian nấu trên bếp. Những người sành ăn đã tính có 21 cách chính để chế biến món ăn. Mỗi một cách chính có hàng trăm cách phụ khác nhau. Những cách này phụ thuộc vào thời gian nấu còn những cách khác liên quan đến cách nấu chậm của nước xốt đậu lạnh cho cái màu hồng điều như món vịt quay, những món khác hầm, món chần, những món nấu nước dùng rượu vang và có tới 60 cách hầm cá.

Gạo là thành phần chính của những món ăn Trung Hoa. Chỉ một vài tỉnh ở phía bắc, gạo được thay thế lúa mì là do khí hậu và loại đất trồng trọt. Gạo và kê được nấu để nguyên cả hạt nhưng lúa mì thì phải xay nhỏ ra. Gạo giữ một vị trí lớn trong các bữa ăn và gọi là Fan. Chinfan (ăn cơm) có nghĩa là “bàn ăn”. Hàng ngày người Trung Hoa ăn 3 bữa. Bữa sáng họ thường ăn cháo. Hai bữa ăn chính bao gồm những món ăn khác nhau và mỗi một người có một bát cơm.

Gia vị thường dùng nhất là Tsiang-yeou loại gia vị được làm từ đậu được lên men và Hoang-isieou được làm từ rượu vang vàng hoặc rượu gạo không chưng cất.

Trong số những loại thực phẩm được chuộng phải kể đến ngó sen là phần gốc hoặc thân rễ của cây hoa sen, Tehou-souenn là mầm của cây tre, Yutch'en là vây cá mập và Tcha-yu lann p'ie'nn là cánh hoa mộc lan, tổ yến, trứng tôm, lưỡi vịt, đầu gà, mỳ. Nó được sử dụng như là muối ngoài ra nó còn cung cấp protein nhất là đối với những người không thể ăn thịt.

Trong thực đơn của Trung Quốc, hầu hết là món thịt lợn. Nó quan trọng đến mức khi người ta nói về thịt thì người Trung Hoa hiểu ngay là thịt lợn. Thịt bò và thịt cừu chỉ được sử dụng ở những tỉnh mà dân theo đạo cơ đốc giáo.

Về gia cầm thì cổ cánh và gan được ưa chuộng hơn cả thịt bình thường. Ở phía Bắc của Trung quốc người ta biết nấu thịt thỏ mà những người khách tin là đang thưởng thức món gà lôi. Ở phía nam còn có món thịt rắn được chế biến rất khéo đến nỗi người ăn cứ tưởng thịt gà, ngoài ra nó còn được coi là món thịt rất đặc biệt.

Thịt đóng hộp nổi tiếng nhất là thịt lợn muối và hun khói. Thịt jãmbông ngon nhất được xuất khẩu rất nhiều.

Người Trung Quốc rất thích cá và một trong những câu ngạn ngữ nói là “ Chúng tôi tôn trọng con cá mập nhưng chúng tôi thích con cá chép”

Sữa chỉ dùng các món ăn Trung Quốc. Người Trung Quốc không uống sữa và cũng không làm pho mát.

Trứng thường được ngâm trong nước hoặc trong vôi sống và ngâm trong vòng vài tháng trước khi ăn.

Người Trung Quốc không quá khắt khe tới giờ của các bữa ăn hàng ngày. Họ ăn khi đói và họ có bữa ăn nhẹ là zien-hsin. Đã từ lâu phụ nữ không ăn với đàn ông. Một bữa ăn Trung Quốc có rất nhiều món nhưng không bao giờ ăn tất cả các món cùng một lúc mà người ta ăn hết món này sau đó mới đem món khác

ra. Người ta thấy một người trung Quốc giàu có luôn để ý tới số lượng món ăn có trên bàn của ông ta với bội số của tám.

Món tráng miệng được dùng ở trước, giữa hoặc cuối bữa ăn. Người ta thường uống nước để kết thúc bữa ăn. Hoa quả phải được ăn ở giữa những bữa ăn.

Nghệ thuật ẩm thực : người Trung Quốc xưa đã lấy đạo Khổng là trung tâm của mọi suy nghĩ hành động, nghệ thuật ẩm thực Trung Hoa cũng dựa theo triết lý căn bản của đạo Khổng và thuyết cân bằng âm dương. Theo thuyết này thì mọi sinh vật được sinh ra, tồn tại đều dựa trên sự cân bằng âm dương và như thể một con người khoẻ mạnh khi trong con người đó âm và dương có sự cân bằng lẫn nhau và trong món ăn giữa các loại thực phẩm có sự tương tác với nhau tạo nên hương vị và các giá trị dinh dưỡng, y học cho món ăn: các thực phẩm có sự tương tác ảnh hưởng đến cơ quan nội tạng trong cơ thể con người. Theo quan niệm về nghệ thuật ẩm thực Trung Hoa về cơ bản thức ăn có 5 vị ảnh hưởng đến nội tạng tương ứng như sau :

Tên vị	Tên cơ quan nội tạng chịu ảnh hưởng
Vị ngọt	Vùng lá lách
Vị chua nhẹ	Thận
Vị chua gắt	Gan
Vị mặn hắc	Phổi
Vị cay, đắng	Tim

Và họ cũng chia thực phẩm thành 3 nhóm cơ bản :

YIN	YAN	YIN-YAN
Nhóm lạnh (âm)	Nhóm nóng (dương)	Nhóm trung tính (điều hoà)
Cua, ốc, lươn, baba, vịt, ngan...	Trâu, bò, trà, cà phê, cá hun khói, gừng giềng, nghệ, tỏi...	Gạo, đa số các loại rau củ, lợn, gà ...

Từ sự chia nhóm như trên trong cách phối hợp nguyên liệu, gia vị họ luôn luôn để ý và coi trọng việc cân bằng âm dương để có tác dụng bổ dưỡng, ngon miệng an toàn cho con người và có tác dụng phòng ngừa bệnh tật...

Kỹ thuật phối liệu và sử dụng gia vị: người Trung Quốc rất khéo léo, tinh tế và điêu luyện trong việc phối hợp nguyên liệu và rất thành công trong việc sử dụng gia vị. Gia vị họ sử dụng cũng có khi ở nguyên dạng nhưng đa số là dạng tổng hợp nhóm một số loại gia vị hợp thành tạo ra ở dạng bột, dạng nước và không ai dễ dàng học tập hay bắt chước được. Nhưng việc phối hợp nguyên liệu, gia vị của người Trung Hoa không chỉ phong phú, khéo léo mà còn luôn tuân thủ triết lý cân bằng âm dương như trên đã nêu.

Đồ uống

Trong bữa ăn người Trung Quốc thường uống nước trà và đôi khi uống rượu. Ba đồ uống của họ là nước luộc, trà và rượu gạo.

Rượu Hoang-Tsieou còn được gọi là rượu vang vàng. Đôi khi nó giống rượu Mác hoặc rượu mận, loại rượu này được chưng cất từ gạo và rất nguyên chất.

Rượu gạo được uống vào các bữa ăn trong một cái cốc nhỏ. Người Trung Quốc thích mời những người khách của họ uống rượu. Trong tất cả các vùng rộng lớn của đất nước rộng lớn này, đồ uống này là được ưa chuộng nhất. Từ nhiều năm nay, chính những người phụ nữ đã nếm loại rượu này nhưng họ uống ít và giữ ý tứ hơn trước những ông chồng của họ.

Ngoài bữa ăn, trà, Tcha là đồ uống truyền thống của họ. Từ năm 2757 trước công nguyên, Trung Quốc đã biết công hiệu của trà. Có 2 loại trà chính: trà xanh (Tsing-Tcha) và trà đỏ (Hong-Tcha). Loại trà xanh được phơi khô tự nhiên dưới ánh nắng mặt trời, khắp nước Trung Quốc người dân đều uống loại trà này. Chất lượng loại trà này ngon nhất được trồng ở thung lũng sông xanh. Loại trà thứ 2 mà người Tây Âu gọi là trà đen, trà này được xử lý bằng sức nóng nhân tạo, loại trà này được xuất khẩu và được biết đến với cái tên là Souchon, người ta uống trà này ở các tỉnh miền nam của đất nước.

Loại trà được nhiều người Trung Quốc ưa chuộng nhất mang tên là Yutsienn (trước mưa) có nghĩa là trước cơn mưa. Bởi vì những lá trà này được hái trước khi mưa xuống. Có hai loại trà khác cũng rất nổi tiếng là Tchou-nan và Longtsinn.

Người Trung Quốc uống trà khá nhẹ, không cho sữa mà cũng không có đường, họ thường uống trà nóng trong cái cốc nhỏ có nắp hoặc cái phích nhỏ.

Nhìn chung món ăn và khẩu vị Trung Quốc có thể chia thành 4 vùng chính như sau :

1.2.1. Vùng phía đông (Thượng Hải)

Vùng này gồm các tỉnh phía Đông giáp với biển Thái Bình Dương, Nhật Bản, Triều Tiên. Khẩu vị ăn vùng này gồm chủ yếu các loại thủy hải sản, các loại rau và thực phẩm lên men. Gia vị ưa dùng loại có mùi thơm mạnh, vị điều hoà không nổi trội, nước tương được sử dụng phổ biến trong các món ăn, bữa ăn dùng để chế biến hoặc ăn kèm chính vì tương được sử dụng nhiều nên ở đây người dân đã làm ra nhiều loại tương khác nhau rất phong phú và có những loại tương trung Quốc ngon nổi tiếng thế giới là tương được sản xuất ở vùng này. Tóm lại khẩu vị ăn vùng này và Nhật Bản gần giống nhau.

1.2.2. Vùng phía bắc (Bắc Kinh)

Đây là vùng nằm khu vực ôn đới khí hậu lạnh nên đặc điểm nổi bật về khẩu vị vùng này hơi khác các vùng khác. Vùng này dùng nhiều bột hơn và dùng nhiều bột mỳ và các bột ngũ cốc khác, gạo cũng chỉ là một loại lương thực, ở đây ưa dùng loại bánh kẹp, bánh mỳ hấp thay cơm. Các món ăn nhiều chất béo, đậm và ăn nhiều gừng, tỏi, tiêu, ớt...

1.2.3. Vùng phía tây (Vũ Hán)

Đây là vùng nằm sâu trong khu vực lục địa khí hậu nóng khô ban ngày và lạnh khô ban đêm với địa hình núi non hiểm trở. Khẩu vị vùng này nổi bật mùi thơm mạnh, vị rất cay nóng, dùng nhiều gia vị nóng như : ớt, tiêu, gừng. Rau cũng được sử dụng nhiều và họ dùng nhiều nước hoa quả ép, thực phẩm cũng dùng nhiều thịt, cá nước ngọt, thú rừng...

1.2.4. Vùng phía nam (Quảng Đông)

Nằm phía nam giáp với Việt Nam, Lào, Mianma, Thái Bình Dương...nằm trong miền khí hậu nhiệt đới nên có mùa nóng, mùa lạnh. Món ăn ở đây rất phong phú, đa dạng rất nhiều món ăn ngon và món ăn Trung Quốc nổi tiếng thế giới chủ yếu do các món ăn ở vùng này. Những người nghệ nhân nấu ăn vùng này rất cẩn thận và cầu kỳ từ khâu tuyển chọn, sơ chế, tẩm ướp đến khâu phối hợp nguyên liệu và xử lý khi chế biến và nấu ăn ở vùng này thực sự trở thành nghệ thuật. Món ăn ở đây nổi vị ngọt, chua được trang trí cầu kỳ hấp dẫn.

2. Nhật Bản

2.1. Khái quát chung

Nhật Bản là quốc đảo nằm trên biển Thái Bình Dương thuộc phía Đông châu Á nằm ở vùng khí hậu ôn đới. Phía Tây gần Trung Quốc, phía Bắc gần

Triều Tiên, Liên Bang Nga. Dân số 126 triệu người (năm 2020). Đất đai cằn cỗi, ít đồng bằng chủ yếu là đồi núi do đó rất khó khăn cho việc sản xuất nông nghiệp, sản phẩm trồng trọt, chăn nuôi khan hiếm : gạo, thịt, hoa quả...Nguồn thực phẩm chủ yếu dựa vào hải sản biển như cá, tôm, mực, bạch tuộc, rong biển...

Điều kiện xã hội:

+ Đặc tính nổi bật của người Nhật là ý thức dân tộc rất cao, ý thức cộng đồng và lòng trung thành được coi là chuẩn mực quan trọng nhất để đánh giá con người. Người Nhật là những con người có trình độ thẩm mỹ cao, đức tính cần cù, chín chu, thông minh và có tinh thần dẻo dai bền bỉ.

+ Trong lịch sử, nước Nhật thực hiện chính sách bế quan toả cảng rất hà khắc đến tận thời Minh Trị năm 1868 mới chấm dứt và thực hiện chính sách Duy Tân mở cửa biên giới giao thương và học hỏi các nước khác. Do đó văn hoá chung và văn hoá ẩm thực của người Nhật còn mang nặng và giữ gìn đậm đà bản sắc truyền thống riêng. Ngày nay một số món ăn đồ uống của nền văn hóa ẩm thực khác đã được người Nhật du nhập về: ẩm thực Pháp, Mĩ, Trung Quốc, Việt Nam... nhưng họ luôn tỏ ra hài lòng mọi nơi, mọi lúc khi được ăn và phục vụ kiểu Nhật.

+ Kinh tế: Trước thời Minh Trị, nền kinh tế Nhật chủ yếu dựa vào nông ngư nghiệp nên đời sống dân chúng nghèo thiếu, chỉ có tầng lớp vua quan, chúa đất giàu có. Hiện nay Nhật Bản là một cường quốc kinh tế lớn trên thế giới nhờ đó nền ẩm thực hiện đại Nhật Bản có điều kiện phát triển.

2.2. Văn hoá ẩm thực Nhật Bản

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

- Tư thế ăn: Họ quỳ hoặc ngồi ăn bên chiếc bàn thấp (phía dưới có hố). Trước, sau khi ăn họ thường dùng khăn bông hâm nóng để lau mặt, trang phục khi ăn là loại Kimono dành riêng cho bữa ăn.

- Bày biện món ăn: được bày trên bàn cùng các bát, đĩa có nhiều hình dạng, kích thước khác nhau và luôn kèm theo chai nước tương pha chế. Thức ăn có thể được dọn chung cho mọi người hoặc dọn riêng mỗi người một khay.

- Phòng ăn: người Nhật bao giờ cũng ưa phòng ăn nhỏ, tương đối kín đáo, riêng biệt. Trong phòng ăn trang trí bày biện rất giản dị nhưng rất cẩn thận: màu sắc trang nhã, ánh sáng vừa phải, không treo tranh ảnh màu sắc sặc sỡ và bao giờ cũng trải các tấm Tatami để ngồi. Họ có thể ngồi bả hai chân xuống ô trống dưới gầm bàn hoặc có thể quỳ trên Tatami, khi vào đến phòng ăn mọi người đều cởi giầy đi chân không hết sức nhẹ nhàng, nhân viên phục vụ cũng nhẹ nhàng quì xuống mỗi khi phục vụ thức ăn, đồ uống...
- Tâm lý trong ăn uống: Người Nhật rất ưa sự trung thực và chính xác về giờ giấc, khi tiếp nhận thực đơn ăn của họ nên thể hiện sự nhiệt tình gần gũi (nhưng không suồng sã), họ thích sự nhanh chóng, quan tâm, tíu tít thể hiện rõ họ là người mà chúng ta rất tôn quý và quan tâm nhưng cũng phải thể hiện sự cẩn thận, tỉ mỉ không vội vã, ồn ào. Lưu ý, người Nhật rất kỵ số 4 và thích số lẻ.
- Thành phần chủ yếu trong bữa ăn của người Nhật là cơm. Gạo là loại ngon để cho cơm mềm, dẻo, khi nấu phải vo thật kỹ; gạo cũng được xay thành bột làm bánh dầy, Udon, Soba... Cách nấu cơm của người Nhật rất phong phú, không những chỉ nấu với nước mà còn có những loại cơm nấu với giấm, dầu, sake...
- Nghệ thuật ẩm thực của người Nhật rất đặc biệt và thể hiện sự đòi hỏi cao về nghệ thuật và tính thẩm mỹ: Món ăn Nhật trước hết phải ngon mắt, nó là sự độc đáo trong việc kết hợp hội họa với tạo hình, mỗi món ăn được coi như 1 món quà nhỏ của nghệ thuật nên mức độ tượng trưng của mỗi món ăn rất rộng và trù tượng khác nhau.
- Thực phẩm động vật dùng nhiều nhưng nhiều nhất và phổ biến nhất là thủy sản biển: cá, sò, điệp... Thực phẩm thực vật: các loại rau củ quả được sử dụng khá nhiều và theo số liệu thống kê năm 1996 họ là những người sử dụng rau đứng thứ 2 trên thế giới.
- Gia vị: sử dụng nhiều loại có vị hăng, cay. Gia vị đặc trưng là Sake, mizin... và đặc biệt trên bàn ăn của họ bao giờ cũng có bình nhỏ nước tương, nước lọc...
- Phương pháp chế biến món ăn không sử dụng nhiều phương pháp lắm, phổ biến các món ăn của Nhật sử dụng các phương pháp rán ròn, gỏi.
- Bữa ăn: Cơm có mặt trong các bữa ăn truyền thống của người Nhật. Bữa ăn được chia thành từng suất riêng nhưng bày hết các món ăn lên bàn ăn. Việc chọn dụng cụ bày thức ăn là công việc được quan tâm từ hình dáng, chất liệu, màu sắc, hoa văn... cho phù hợp món ăn.

- Đồ uống

+ Đồ uống có cồn: Đồ uống truyền thống là rượu Sake là loại rượu trong suốt màu trắng được nấu từ gạo trộn với men và mạch nha.

Ngày nay người Nhật cũng uống những loại đồ uống có cồn khác nhập ngoại như Whisky, bia, rượu vang.

+ Đồ uống không có cồn : Nước uống truyền thống của trà và điều mang tính rất đặc biệt của người Nhật là hình thức trà đạo.

3. Hàn Quốc

3.1. Khái quát chung

Hàn Quốc là quốc gia nằm phía Nam bán đảo Triều Tiên, ba phía nhìn ra biển Thái Bình Dương, phía bắc giáp Cộng hòa nhân dân Triều Tiên, phía Đông Nam gần Nhật Bản. Diện tích 100.210 km², dân số gần 52 triệu người(năm 2020), chủ yếu là người Triều Tiên. Hàn Quốc là một trong năm con rồng châu Á có tốc độ phát triển kinh tế cao.

Người Hàn Quốc không ăn nhiều hải sản như Nhật, hải sản họ ưa dùng là tôm, cua, sò, điệp...tập quán và khẩu vị ăn uống về cơ bản cũng giống như Trung Quốc : Gạo là lương thực chính, thực phẩm ưa dùng là bò, gà, vịt, rau củ quả. Họ sử dụng nhiều gia vị gây chát và món ăn của họ thường là các món nguội ít món ăn nóng.

3.2. Văn hóa ẩm thực Hàn Quốc

- Bữa ăn ngày thường: ba bữa hàng ngày gồm có cơm, kim chi, canh rau và cá nướng hoặc thịt; người Hàn Quốc thường dùng món tráng miệng nhưng đang mùa hoa quả thì họ cũng thường dùng. Sự tương phản trong bữa ăn cũng là điều quan trọng: cơm + món ăn mặn, rau trộn nguội + canh nóng và món ăn đầy màu sắc đỏ, xanh, trắng, đen, vàng...

Theo truyền thống bữa ăn được bày ra trên cái bàn thấp nhỏ, món ăn được để trong những tô, bát, đĩa; âu cơm đặt ở giữa bàn; xung quanh âu cơm tùy theo điều kiện sẽ được bày thêm các món ăn kèm Pachan khác nhau và sẽ được tiếp nhiều lần đến cuối bữa ăn; bàn ăn sẽ được xếp đặt sẵn trong bếp trước khi mang ra.

Pachan – các món ăn kèm làm cho bữa ăn Hàn Quốc phong phú hơn; bất cứ thức ăn nào ngoài cơm, kim chi, canh, món ăn mặn cũng được xem là Pachan.

Kim chi là vị dưa chua có gia vị, hiện nay có hơn 200 loại chia làm 2 nhóm : Kim chi bắp cải nguyên cây và kim chi củ cải đỏ, vị chính của kim chi là chua và cay xé của ớt đỏ.

- Bên bàn ăn: Trong một gia đình Hàn Quốc truyền thống, người đàn ông bao giờ cũng được ăn trước, trẻ em và phụ nữ sẽ phục vụ người đàn ông và sẽ ăn sau và có thể ăn trong bếp, nhưng trong các gia đình hiện đại thì cả nhà cùng ngồi ăn chung.

- Dũa đặt trên bát cơm, cùng với thìa đặt trước chỗ ăn của mỗi người, khi bữa ăn bắt đầu thì dũa không bao giờ được đặt xuống bàn. Bữa ăn bắt đầu khi người lớn tuổi nhất hoặc người có vai trò trụ cột trong gia đình động dũa.

- Rượu: là những người uống rượu rất giỏi, họ thường uống cùng bạn bè, anh em nơi công cộng, phụ nữ uống rượu không nhận được sự tán đồng của dư luận.

4. Các nước Đông Nam Á

4.1. Khái quát chung

Khu vực Đông Nam Á (khối ASEAN) gồm các nước: Việt Nam, Lào, Campuchia, Malaysia, Mianma, Thái Lan, Indonecia, Đông Timo, Bruney, Singapore và Philippin. Các nước này nằm trên trục giao lưu giữa Đông Á và Tây Á; phía đông giáp Ấn Độ, phía bắc giáp Trung Quốc, phía đông và phía nam giáp biển Thái Bình Dương và Ấn Độ Dương.

Các nước Đông Nam Á nằm trong khu vực khí hậu nhiệt đới, nóng ẩm, mưa nhiều, hệ thống sông ngòi, kênh mương nhiều cùng với việc hầu hết các nước này tiếp giáp với biển nên khí hậu ôn hoà thuận lợi cho sự phát triển rừng rậm với hệ thống động thực vật đa dạng nhiều tầng lớp và đặc biệt nguồn thủy hải sản nước ngọt, nước mặn hết sức dồi dào.

Hầu hết các đồng bằng được bồi đắp quanh các con sông và gần biển thường bị ngập nước hoặc bị ngập lụt đe dọa nên chỉ thuận lợi phát triển trồng trọt các cây trồng chịu nước và hầu như không thuận lợi phát triển chăn nuôi đàn gia súc.

Con người vùng Đông Nam Á nhìn chung thể hình nhỏ và nhanh nhẹn, tháo vát, chăm chỉ, dũng cảm sẵn sàng đương đầu vượt qua mọi khó khăn thách thức nhờ vậy biết khai thác triệt để và vượt qua các điều kiện tự nhiên phục vụ cuộc sống. Tính cộng đồng chi phối nhiều đến lối sống làm việc, sinh hoạt...đã ảnh hưởng nhiều đến ẩm thực của con người vùng này.

4.2. Văn hoá ẩm thực các nước Đông Nam Á

4.2.1. Ẩm thực Thái Lan

Chiều dài Bắc – Nam: 1750 km, chiều rộng Đông – Tây: 770 km nằm trong khu vực khí hậu nhiệt đới gió mùa nên quanh năm nóng nhiệt độ luôn trên dưới 30° C. Diện tích 514.000km², dân số 69 triệu người, thu nhập bình quân GNP/người: 8.074 USD (năm 2019).

Thái Lan là một nước thuận tiện giao thông đường biển từ rất sớm ngay từ thế kỷ XVI, thế kỷ XVII đã phát triển buôn bán với các nước trên thế giới và nhờ đó có rất nhiều sự giao lưu văn hoá với thế giới bên ngoài.

Tập quán và khẩu vị ăn uống của Thái Lan cơ bản chịu ảnh hưởng của Trung Quốc, Ấn Độ và các nước Phương Tây. Nằm trong khu vực văn minh lúa nước nên Thái Lan cũng dùng gạo là lương thực chính nhưng do ảnh hưởng của các ngoại kiều, luồng văn hoá khác nên ở Thái Lan cũng có bộ phận người dùng bột mỳ làm lương thực chính.

Các món ăn Thái Lan ngày nay tương đối nổi tiếng, đó là sự hoà nhập, pha trộn món ăn chính gốc Thái Lan với các món ăn Trung Quốc, Ấn Độ. Từ thế kỷ XVII lại ảnh hưởng thêm của các nước Bồ Đào Nha, Đan Mạch, Pháp, Nhật và từ đó người Thái Lan sử dụng nhiều ớt, tiêu, cà chua, cần tỏi... vào chế biến món ăn.

Kỹ thuật chế biến: người Thái Lan cũng sử dụng nhiều loại thịt cá và rau củ quả. Cũng như người miền Nam nước ta, trong cách phối hợp nguyên liệu người Thái Lan thường sử dụng nhiều nước cốt dừa, dùng nhiều xoài, dứa để chế biến món ăn, gia vị dùng nhiều là hành, tỏi, gừng, ớt tiêu, hoa hồi thảo quả...và món ăn Thái cực nổi vị cay của ớt, vị ngậy của nước cốt dừa và rất nhiều màu sắc.

4.2.2. Ẩm thực Indônêxia

Quần đảo Indônêxia có điều kiện địa lý và khí hậu giữa các đảo giống nhau. Là quốc gia cung cấp nhiều về các sản phẩm nhiệt đới.

Indônêxia là nước có đông tín đồ Hồi giáo nhất với hơn 86% dân số (274 triệu người – năm 2020) mang sắc tộc Hồi giáo. Niềm tin tôn giáo của Mohammed được đặt trên các yếu tố văn hoá, khí hậu.

Phong cách ăn uống của người Indo là sự hoà trộn lạ lùng của ngoại lai Ấn Độ (cà ri), Trung Hoa (chiên, xào), Arập (kebah, thịt cừu), Hà Lan (nhiều

loại rau tây còn giữ nguyên tên gọi tiếng Hà Lan). Gia vị nổi tiếng của Indo trồng xuất khẩu: nhục đậu khấu, tiêu, đinh hương... họ lại ít sử dụng.

Người Indo rất hiếu khách, nhiệt tình mời và được tiếp những món ăn ngon nhất và bàn ăn luôn chất đầy thức ăn. Nhưng khách cũng cần ăn uống có ý tứ.

Tất cả các món ăn được đưa ra cùng lúc, mỗi người lấy com vào đĩa rồi lấy món ăn. Cách ăn truyền thống là dùng tay phải bốc thức ăn, ngày nay đa phần người thành thị dùng thìa nĩa.

Ăn uống ngoài đường là thú vui được ưa chuộng Kaki Lima là gánh hàng rong bán dạo đường phố; Warung- quán rượu xe đẩy lưu động có vài bộ bàn ghế nhỏ khách ngồi, ngồi ăn xếp chân trên chiếu liền nhau...

Khẩu vị ăn nổi bật là cay đến bỏng lưỡi, gia vị tạo cay chủ yếu là ớt

Mỗi ngày thổ dân ở đây làm một bữa ăn nhưng cách nấu ăn của họ rất đặc biệt. Hoa và quả của nước này rất phong phú. Người ta dùng hoa quả để trang trí bữa ăn, vẻ đẹp và màu của nó đặt ở các nơi rất vui mắt.

Gạo là cây lương thực chính ăn cả 3 bữa, nhiều loại bánh ngọt, mặn được làm từ gạo. Gạo là biểu tượng của cuộc sống Indo. Người ta tính có đến 100 loại lúa khác nhau nhưng chỉ có 2 loại chính là lúa nước và lúa nương. Gạo nấu được gọi là nasi còn gạo sống được gọi là beras: gạo được nấu trong nồi sành hoặc chảo sắt.

Ở tất cả các đảo, cá rất phong phú, người ta làm món súp cá nấu dưa rất ngon. Tôm nhỏ cũng rất nhiều, người ta bắt tôm bằng lưới, món châu châu là món được rất nhiều người ưa thích. Đậu phụ hay được dùng. Thịt gia cầm, trứng được ưa chuộng hơn các loại thịt màu đỏ. Món ăn ưa chuộng là thịt nướng xiên que.

Củ mài là một loại khoai lang ngon hơn cả khoai tây khi nướng trong tro, măng tre luộc giống như măng tây non cũng là những món ngon. Cây bánh và quả cọ là thức ăn phụ của người Pôlinêdi. Bali có rất nhiều hoa quả vùng nhiệt đới, có món lợn con quay và được trang trí bằng hoa dâm bụt tạo cho khung cảnh một bữa ăn đầy đủ.

Dầu dừa, dầu lạc là thành phần quan trọng trong phần lớn các món ăn Indo; rau dùng nhiều là măng xào, đu đủ, sắn, điều, một số loại hoa...

Các loại nước sinh tố (tạo kem) hoặc nước dừa tươi được dùng thay món tráng miệng.

4.2.3. Ẩm thực Philippin

Người Philippin quan niệm thức ăn không chỉ nuôi dưỡng cơ thể mà còn nuôi dưỡng cả tâm hồn. Các món ăn người Philippine chủ yếu dựa vào những gì họ kiếm quanh mình. Họ không quá cầu kỳ hay đòi hỏi phức tạp trong ăn uống. Họ rất mến khách và nhiệt tình mời khách, bạn bè thiết tiệc thịnh soạn

- Khẩu vị: nhạt ít cay. Người Philippine dùng ít gia vị, họ là những người có vị giác nhạy cảm. Khẩu vị mang màu sắc pha trộn nhiều nền văn hoá ẩm thực Thịt lợn quay (lợn sữa), chả thịt lợn là các món ăn hấp dẫn trong các bữa tiệc.
- Các món ăn Philippine bị ảnh hưởng nhiều của món Âu (morcon), Trung Quốc (cơm trộn với hải sản...), Mỹ với các món ăn nhanh, các hãng sản xuất thức ăn nhanh Mc Donald's, Pizza Hurt, Wendy's, Shacky's và Jollibee kinh doanh rất phát đạt
- Cơm, cá là những món ăn chính. Họ quen những món ăn mềm nên cá thịt có thể được hầm với rau, đậu, củ cải, me...
- Dừa là thành phần chủ yếu trong nhiều món ăn: nước dừa dùng để nấu thịt kho cá, cơm dừa trộn củ quả làm món salad.
- Món tráng miệng là món ăn không thể thiếu và có thể có nhiều món tráng miệng sau một bữa ăn, có thể đó là món chè, thạch, hoa quả nhiệt đới...
- Đồ uống: rượu truyền thống là loại được làm từ nhựa chảy ra từ đọt dừa có độ cồn cao (lambanog) hoặc rượu làm từ nước mía lên men (basi). Người Philippin rất ham vui và họ uống rượu với nhiều lý do.

5. Các nước khu vực Tây Á

5.1. Khái quát chung

- Điều kiện tự nhiên:

+ Vị trí: Nằm ở phía tây và tây nam châu Á, phía đông giáp châu Âu, phía nam giáp Châu Phi và biển Ấn Độ Dương; khí hậu khắc nghiệt, biên độ dao động cao: từ -20°C đến $+50^{\circ}\text{C}$; mùa hè nóng khô có nhiều bão cát, mùa đông lạnh buốt, gió thổi mạnh...

+ Địa hình: Đồi núi hiểm trở, đất đai phần lớn khô cằn thiếu nước rất khó khăn phát triển nông nghiệp; sản phẩm chủ yếu chăn nuôi du mục, sản phẩm trồng trọt mạnh: lúa nước, cao lương, cây họ đậu, cây lấy dầu, cây thuốc, cây gia vị quý...

- Điều kiện xã hội :

+ Lịch sử: có chế độ phong kiến sớm hình thành nhưng nay chế độ các bộ tộc vẫn tồn tại, là vùng có nhiều biến động và bị ảnh hưởng nhiều của chiến tranh giữa các thế lực đế quốc.

+ Văn hóa: Chịu ảnh hưởng chủ yếu của nền văn hóa Ấn Độ, Ai- cập. Đây là vùng đất độc đáo nhất thế giới là nơi khởi nguồn của các tôn giáo lớn : Thiên chúa giáo, Hồi giáo, Do thái giáo...

+ Lối sống: Luôn có đức tin và tuân theo giáo lý tôn giáo ở bất cứ đâu. Họ coi trọng cộng đồng, sống vì họ hàng, quê hương; đấu ấn bộ tộc, tầng lớp... còn chi phối các hoạt động, sinh hoạt, ẩm thực...

+ Kinh tế: Trước đây chủ yếu dựa vào nền sản xuất nông nghiệp chăn nuôi du mục và trồng trọt có năng suất sản lượng thấp, kinh tế kém phát triển. Từ những năm thế kỷ XX đây là vùng nổi lên cung cấp nhiều dầu mỏ cho nền kinh tế thế giới.

5.2. Văn hóa ẩm thực chung

- Ẩm thực của những người coi trọng tính cộng đồng nên các hoạt động ăn uống đều mang tính cộng đồng, gia đình.

- Đây là vùng bị ảnh hưởng và chi phối nhiều nhất bởi yếu tố tôn giáo. Bất kỳ người dân nào ở vùng này cũng theo một tôn giáo nào đó và phải tuân theo những qui định riêng của tôn giáo mà họ theo dù ở nước ngoài.

- Hầu hết người Tây Á dùng tay vệ thức ăn đưa lên miệng không dùng dụng cụ nào khác.

- Các món ăn hầu hết ở trạng thái khô ráo, ít nước sử dụng nhiều gia vị cay nóng. Rất nhiều món ăn ở trạng thái hỗn hợp như cơm, thịt, rau...

6. Pháp

6.1. Khái quát chung

Nước Pháp là một quốc gia nằm ở bờ Tây Châu Âu với dân số 65,2 triệu người (năm 2020) tỷ lệ tăng dân số tự nhiên rất thấp nên là nước già nhiều ít trẻ. Diện tích 547.571 Km² hình giống hình lục lăng, đường biên giới có tới hơn 50 % là hải giới với 3115 km bờ biển, là nước có thiên nhiên hài hoà đa dạng đất đai màu mỡ, khí hậu ôn hoà, nhiệt độ trung bình hàng năm vào khoảng 11°C, mùa đông ít rét, mùa hạ không nóng, lượng mưa trung bình 1000mm rất thuận lợi phát triển trồng trọt, chăn nuôi và công nghiệp.

Là quốc gia có nền văn minh lâu đời và phát triển ảnh hưởng nhiều đến các nước châu Âu khác. Nền kinh tế phát triển cao và bước vào trong con đường tư bản chủ nghĩa sớm. Từ lâu Pháp đã đóng vai trò quan trọng trong nền kinh tế thế giới và ngày nay Pháp cùng khối EEC đang trở thành cực rất mạnh của nền kinh tế tài chính toàn cầu.

Người Pháp rất tự hào và cho rằng Pari là kinh đô ánh sáng, ăn chơi kiểu Pháp vốn được coi là chuẩn mực nhất Châu Âu và trong một số trường hợp nó trở thành thước đo mức độ sành điệu của giới lăm tiền.

6.2. Văn hoá ẩm thực Pháp

Các món ăn của Pháp vốn phong phú, đa dạng về chủng loại, nhiều về số lượng nhưng lại rất ngon, tinh tế, hài hoà về hương vị phù hợp với nhiều người. Văn hoá ẩm thực Pháp sớm được hình thành và ổn định từ thời nước Pháp phong kiến và ngày càng được gọt giũa hoàn thiện và ngày nay nó trở thành chuẩn mực nhất và trên thực tế nó mang tính đại diện cao chung cho cả lối ăn Âu- Mỹ. Ngày nay, món ăn Pháp nổi tiếng trên toàn thế giới mà tất cả mọi người đều nghe nói đến nó: ở thủ đô của tất cả các nước, ở tất cả các nhà hàng khách sạn và các bữa tiệc lớn...món ăn Pháp bao giờ cũng chiếm vị trí hàng đầu.

- Điểm nổi bật nhất trong văn hoá ẩm thực của người Pháp là rất ưa hình thức: đối với họ bữa ăn không chỉ là món ăn ngon mà trước hết món ăn được trình bày và sử dụng dụng cụ ăn gì và phòng ăn như thế nào. Đối với họ, bộ đồ ăn bằng bạc, trang trí bằng những đường cong hoa văn nổi mô phỏng tự nhiên là đẹp nhất. Phòng ăn phải rộng và cao: Tường, cột, mái phải được trang trí bằng những đường cong, những tác phẩm hội hoạ hoặc điêu khắc để tôn phần sang trọng hoành tráng của phòng ăn, ngoài ra phòng ăn phải trang trí bằng đèn trùm bằng pha lê lung linh rực rỡ...Những bữa đại tiệc còn có thể thắp thêm nến đặt trên giá trạm khắc công phu và những người phục vụ đứng nghiêm chỉnh sau mỗi người ăn.

- Các nghi lễ trước bàn ăn: Các quy định trước bàn ăn đã có từ thế kỷ XVII- khi vào bàn ăn hai tay luôn phải đặt lên bàn, người chủ tiệc bao giờ cũng được bố trí ở ghế ngồi cao hơn hoặc rộng hơn và kê hơi lùi hơn so với các ghế khác. Khách được mời ăn luôn phải đến đúng giờ, khi vào phòng ăn nhất thiết phải đứng chờ khi nào nữ chủ nhân ngồi xuống thì mọi người mới ngồi xuống theo. Mỗi khi thức ăn mang lên phải chờ cho nữ chủ nhân tỏ ý mời mọi người mới bắt

đầu lấy thức ăn và khi ăn xong cũng phải đợi nữ chủ nhân đứng dậy mới được rời khỏi bàn tiệc.

- Thức ăn không bao giờ dùng tay sờ, động vào mà chỉ dùng dao, thìa, đĩa để cắt và lấy thức ăn nhưng lưu ý không bao giờ được gây ra tiếng động. Bánh mỳ là món ăn duy nhất không thể dùng dao cắt và phải dùng tay bẻ và chỉ đưa lên miệng sau khi đã phết bơ.

- Mỗi khi dùng xong một món ăn dao đĩa phải đặt thật ngay ngắn trên đĩa ăn theo kiểu thể hiện mong muốn của mình. Người Pháp luôn luôn lưu ý việc dùng dao, không bao giờ dùng dao đưa thức ăn lên miệng hay hành động tương tự. Khi ăn súp phải múc súp ra đĩa và dùng thìa múc từ phía cạnh đĩa và tuyệt đối không để gây ra tiếng va chạm và họ sẽ cho là thiếu lịch sự khi gần hết nghiêng đĩa ra múc.

- Nguyên liệu chế biến: người Pháp sử dụng hầu hết các nguyên liệu thực phẩm để chế biến, nguyên liệu sử dụng nhiều nhất là mỳ, bơ, sữa, pho mát, dầu ôliu, thịt bò, gà, cừu, lợn, cá, tôm, cua, thú rừng...hầu như các món ăn của Pháp đều sử dụng các nguyên liệu có nguồn gốc từ sữa và dầu thực vật.

- Kỹ thuật chế biến: Sử dụng hầu hết các phương pháp chế biến nhưng phổ biến nhất là quay, nướng, bỏ lò, rán, trần ...đặc biệt họ rất chú trọng trong việc sử dụng các loại xốt cho vào chế biến, ăn kèm hoặc trộn lẫn vào món ăn và nhiều món ăn tên xốt trở thành một thành phần tên món ăn, ở Pháp có tới 3000 loại khác nhau. Trong quá trình chế biến người Pháp cũng sử dụng nhiều và rất thành công nhiều loại rượu cho vào món ăn từ khâu tẩm ướp, cho vào tạo hương vị cho món ăn, điển hình là các loại rượu vang..Khi chế biến các món thịt, người Pháp đưa ra các nguyên tắc cơ bản sau :

- + Chỉ cho nước dùng vào thịt nướng (khi cần thiết) khi nước mô trong miếng thịt đã chảy ra.

- + Thịt cho vào quay rán phải tẩm ướp gia vị trước.

- + Kiểm tra độ chín của thịt bằng mũi dao để xem nước tiết ra : thịt bò, cừu thì nước có màu đỏ, thịt chim, lợn, gà...không màu.

- + Khi rán, nướng, quay bằng chảo, phải đặt chảo trên bếp lửa cháy mạnh, cho một ít muối chờ đến khi tan mới cho thịt vào.

- + Khi rán xong cho một ít Cognac vào trước khi phục vụ khách.

- Món ăn: ngoài súp là món ăn nhiều nước còn lại hầu hết các món ăn ở trạng thái khô, đặc ít nước. Món ăn của Pháp phong phú về chủng loại : gồm cả các món mềm như đến các món ăn tái, ăn sống, hương vị hài hoà dễ ăn với rất

nhiều người không bao giờ ăn cay quá, chua quá hay ngọt quá, vị mặn vừa phải và trang trí đẹp hài hoà, tinh tế không quá rườm rà ảnh hưởng đến chất lượng món ăn, hơn nữa món ăn lại luôn được lựa chọn loại dụng cụ thích hợp về chất liệu, hình dáng, đường trang trí hoa văn lại càng tôn thêm sự quyến rũ của món ăn.

- Thực đơn bữa ăn: người Pháp rất cầu kỳ trong việc thiết kế bản thực đơn. Quyển thực đơn của những nhà hàng sang trọng thường được đóng thành quyển bọc bằng da, những trang bên trong cũng được trang trí cầu kỳ bằng các hoa văn mô tả thiên nhiên hoặc cảnh hội vui...bố cục sắp xếp các món ăn rất rõ ràng khoa học và ngôn ngữ thường chỉ dùng tiếng Pháp. Trong một bữa ăn thực đơn được lựa chọn các món ăn rất kỹ lưỡng, họ cố tránh để không bao giờ có sự trùng lặp về phương pháp chế biến, nguyên liệu chính, loại rượu sử dụng trong chế biến, màu sắc món ăn...và trong bữa ăn thường dùng một món chính.

- Bữa ăn hàng ngày:

+ Người Pháp bắt đầu một ngày làm việc không ăn quá nhiều vào bữa sáng, họ thường dùng cà phê giúp đầu óc được minh mẫn.

+ Bữa trưa thì rất phong phú, thịnh soạn nhưng không nhiều món; khai vị chỉ có một món : salad cá xác-din, salad dưa chuột hoặc một khoanh xúc xích, một ít bí và ăn nhiều bánh mì. Món chính là thịt nướng hoặc là cá, rau, pho mát và tráng miệng bằng hoa quả, cà phê và thỉnh thoảng cho thêm một vài giọt nước thơm.

+ Bữa tối, đó là bữa ăn tối sum họp gia đình: họ thường ăn súp khai vị, món chính thường dùng một món quay hoặc món ragu, rau và cuối bữa là món tráng miệng,

Các bữa yến tiệc với các món ăn ngon thường có ở trong những nhà hàng lớn với rất nhiều món ăn cổ truyền thống ở vùng xung quanh đại lộ Champselysles, dọc bên bờ sông Seine gần cung Royal. Voltaire, Diderot, Bonapat...đã thường lui tới các nơi này để thưởng thức món ăn. Thời kỳ phục hưng, những bữa ăn bao gồm 3 hoặc 4 lượt phục vụ kéo dài trong vòng 6 giờ nối tiếp nhau 40 món. Ngày nay, bữa ăn ngon chỉ gồm 2 hoặc 3 món chính nhưng chỉ là các món ăn dùng các nguyên liệu quý hiếm. Tuy nhiên những bữa ăn truyền thống nhiều món vẫn còn tồn tại và tổ chức trong ngày lễ lớn của gia đình. Những bữa ăn trưa và tối của lễ rửa tội, lễ ban thánh thể đầu tiên kéo dài trong nhiều giờ, phổ biến ở các tỉnh lẻ : Normandie, bretagne có những bữa ăn kéo dài tới 3 ngày. Kết thúc bữa ăn bằng những món ăn tráng miệng xa hoa :

món pho mát Pháp, nhiều loại bánh ngọt nhẹ và một số loại quả ngon...và với 4 loại rượu sâm panh khác nhau.

Thông thường, người Pháp gọi ra một loạt món ăn sau đó gọi các loại rượu phù hợp với các món ăn đó.

- Phong cách ăn tiêu biểu một số vùng nước Pháp

+ Vùng provăngxơ có cách ăn uống riêng không giống cách ăn uống phần còn lại của nước Pháp cũng không giống cách ăn của nước Ý láng giềng. Đây là cách ăn uống trên toàn thế giới chỉ một mình nó tạo ra những tổng hợp khéo léo với cá trống, tỏi, ớt, dầu ôliu và nghệ tây. Cách ăn của vùng Provăngxơ là nguyên mẫu của cách nấu ăn của vùng địa trung hải

+ Bordeaux và cognac : đó chỉ là tên của những thành phố lớn mà còn là tên của 2 loại rượu tuyệt vời. Cách ăn và dùng đồ uống ở vùng này rất độc đáo: người ta chuẩn bị ra 3 chai rượu và người ta gọi các món ăn phù hợp nhất với từng loại rượu và những món ăn này thường là các món truyền thống dân gian chế biến theo kiểu của vùng Bordeaux

+ Brotanhơ có loại pho mát Port-salut rất ngon. Bánh gatô đặc trưng vùng này là loại bánh gatô mỡ, người ta bán nó ở khắp nơi trong các cửa hàng bánh ngọt với cái tên là gatô- Brotanhơ và nó còn có một tên khác là fare

+ Vùng Nocmăngđi như một cái vườn hay một công viên rộng nổi màu lục của những đồng cỏ được điểm thêm những vườn táo, nho. Mùi đặc trưng vùng này là mùi thơm của bơ và hoa vì Nocmăngđi là xứ sở của bơ, kem và cũng là xứ sở của 3 loại pho mát nổi tiếng : Livarot, pont levêque và camenbo.

+ Picardie artois, Flandre ở phía bắc Pháp, là xứ sở của nhà máy, những mỏ than và sự bí hiểm của khu rừng Ac-đen. Đất ở đây trồng nhiều củ cải đường và rất nhiều loại củ ngon khác. Cách nấu ở đây đôi khi rất cầu kỳ nhưng đôi khi lại hoàn toàn đơn giản.

+ Ngày nay, do cuộc sống có nhiều thay đổi, nếp sống công nghiệp thương mại khẩn trương vội vã được hình thành mặt khác họ cũng quan tâm đến sức khỏe hơn nên tập quán và khẩu vị của họ cũng có một số thay đổi

+ Người Pháp ít dùng rượu vang hơn, ít hút thuốc hơn mà thay vào đó họ uống nước khoáng nhiều hơn

7. Nga

7.1. *Khái quát chung*

Cộng hòa liên bang Nga là nước cộng hòa lớn nhất thế giới trong 15 quốc gia thuộc Liên Xô trước đây, diện tích 17.075.400 km² lãnh thổ chạy dài trên 2 châu lục Âu sang Á giáp nhiều biển nhiều quốc gia, địa hình đa dạng, khí hậu nhiều kiểu nhiệt độ trung bình nơi lạnh nhất mùa đông xuống tới - 50 độ, mùa hè nơi nóng nhất lên tới 37 độ. Động thực vật phong phú, tài nguyên nhiều khoáng sản và đặc biệt là dầu lửa có trữ lượng rất lớn ở vùng Xi-bia. Người Nga là một dân tộc thông minh có nhiều nhà khoa học hàng đầu thế giới, dân tộc gồm 2 chủng loại chính là người châu Âu và người da vàng châu Á.

Nông nghiệp phát triển đều cả chăn nuôi, trồng trọt, sản phẩm nổi tiếng nhất của Nga trong lĩnh vực nông nghiệp là cá hồi và trứng cá hồi.

Hiện nay có một số biến động về chính trị, xã hội những năm cuối thế kỷ 20 nền kinh tế Nga đang bị chững lại và đến nay mới đang phục hồi. Quan hệ làm ăn giữa Việt Nam và Nga gần đây cũng đang tìm cách nối lại: Khai thác dầu, tài chính, du lịch ...

7.2. *Văn hóa ẩm thực Nga*

Do đặc điểm địa lý nên văn hóa Nga mang sắc thái của cả người Á và người Âu và tập quán, khẩu vị ăn uống của người Nga cũng mang sắc thái cả Á lẫn Âu nhưng nổi bật hơn là người Nga chịu ảnh hưởng của châu Âu nhiều hơn do đó họ cũng không ăn thịt chim bồ câu, không ăn thịt chó, mèo, rắn, chồn...

Cách ăn họ cũng dùng thìa dao đĩa không dùng đũa, lương thực chính là bột mì để làm bánh và trong bữa ăn và phong tục của người Nga bột mì giữ vị trí quan trọng đến mức phong tục đón khách quý mang bánh mì ra đón để biểu thị sự quý trọng và hòa bình. Bột mì người Nga sử dụng gồm bột mì trắng và bột mì đen chủ yếu làm bánh mì gói.

Thức ăn ưa dùng nhất là cá hồi và trứng cá hồi, món trứng cá hồi được người Nga đặc biệt ưa thích và trở thành món ăn nổi tiếng khắp thế giới hàng năm xuất khẩu rất nhiều trứng cá hồi.

Khẩu vị ăn thích ăn món mềm nhừ, giàu hàm lượng đạm, béo và tinh bột họ thích ăn các loại thịt muối, thịt xông khói, rau củ muối chua... Họ không bao giờ ăn tái và các món xào, họ ăn xúp vào cả bữa trưa và bữa tối cuối cùng là

món tráng miệng bằng nước hoa quả tươi, khô, trà...bữa sáng, bữa đêm thường ăn nhẹ bằng bánh mì bơ, sữa tươi hoặc sữa chua, trứng ốp.

Đồ uống : dùng loại trà đen từ cây chè hoặc các loại trà từ loại cây quả khác như trà dâu, trà mạn...

CÂU HỎI ÔN TẬP CHƯƠNG 3

1. Hãy nêu văn hóa ẩm thực các nước Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc?
2. Hãy nêu văn hóa ẩm thực các nước Đông Nam Á, Tây Á?
3. Hãy nêu văn hóa ẩm thực các nước Pháp, Nga?

CHƯƠNG 4: ẨM THỰC VÀ TÔN GIÁO

Giới thiệu: Nội dung bài học giới thiệu khái quát một số nét về Hồi Giáo và Hindu Giáo, đặc điểm về văn hóa ẩm thực của một số nước Hồi Giáo, một số món ăn đặc trưng của các nước Hồi Giáo và Hindu Giáo.

Mục tiêu:

- Về kiến thức:

- + Trình bày được kiến thức cơ bản về ẩm thực hồi giáo;
- + Trình bày được kiến thức cơ bản về ẩm thực Hindu giáo.

- Về kỹ năng:

- + Vận dụng được kiến thức về ẩm thực của hồi giáo vào cuộc sống thực tiễn;
- + Vận dụng được kiến thức về ẩm thực của Hindu giáo vào cuộc sống thực tiễn.

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- + Rèn luyện tính cẩn thận và khả năng tư duy cho người học;

1. Ẩm thực Hồi Giáo

Các nước thuộc khối A-rập gồm các nước: A-rập Xê-út, I-ran, I-rắc, Pakistan, Apganistan, Ôman...đây là những nước coi Hồi giáo là quốc đạo và chịu ảnh hưởng của thánh kinh Koran đến đời sống, sinh hoạt, các hoạt động văn hoá vui chơi giải trí...

1.1. Một số nét về Hồi giáo

Hồi giáo tên thật là Islam nghĩa là phục tùng đây là đạo thờ nhất thánh tuyệt đối. Vị thần duy nhất mà họ tôn thờ là thánh Allah. Đây là một trong ba tôn giáo lớn nhất thế giới. Đạo Hồi là quốc đạo của nhiều nước vùng Trung Đông. Tín đồ đạo này rất đông lên đến 900 triệu người ở rải rác hơn 50 quốc gia trong đó có 20 quốc gia coi là quốc đạo. Tín đồ Islam gọi là Muslim – người tuân phục.

Đạo Hồi do tiên tri Mohamed sáng lập ra ở Mecca vào thế kỷ thứ VII

Thánh kinh Koran; các lời chỉ dụ của nhà tiên tri Mohamed tập hợp trong cuốn sách Hadith đã trở thành giáo lý cho tín ngưỡng và hệ thống luật Hồi giáo.

Mọi tín đồ đều tuân theo 5 bổn phận :

(1) Shahadat : Xác tín rằng chỉ có Allah là thượng đế độc nhất và Mohamed là tín sứ của ngài.

(2) Salat: Cầu nguyện. Sau lễ tắm rửa, tín đồ phải 5 lần / ngày, mặt quay về Mecca cầu nguyện : Bình minh, chính ngọ, xế chiều, chạng vạng và tối. Họ có thể cầu nguyện ở nhà hoặc thánh đường (giành riêng nam / nữ).

(3) Zakat : Các tín đồ hàng năm phải cúng một phần của cải (2,5 %) cho những người nghèo khổ qua các tu sĩ để thanh tẩy của cải.

(4) Sawm : Tháng Râmđan- tháng thứ 9 lịch Hồi giáo. Các tín đồ phải nhịn ăn uống từ bình minh tới chạng vạng.

(5) Hajj là hành hương về Mecca ít nhất một lần trong đời vào ngày 9 tháng 12 Hồi Lịch. Mecca nơi toạ lạc của thánh đường Ka' bath là “ Ngõ nhà của Allah”

Đạo Hồi có những luật rất nghiêm ngặt, lễ hội Hồi giáo là ngày sinh của thánh Mohamed vào cuối tháng 2 đầu tháng 3, rượu và thịt lợn bị cấm trong bữa ăn của họ, họ chỉ có thể ăn thịt loại động vật khác khi được chuẩn bị (sơ chế theo những quy định nghiêm ngặt của luật đạo, thường Thánh đường chỉ định cụ thể những người hoặc cụ thể được phép làm. Những thực phẩm, thức ăn đã được chuẩn bị theo đúng luật Hồi Giáo gọi là Halal. Ở các nước khác người Hồi giáo cũng chỉ đi ăn ở những nhà hàng không bán những món ăn được chế biến từ thịt lợn và chỉ an tâm khi trong nhà hàng chỉ có đầu bếp người Hồi giáo, những bếp ăn này cũng chỉ được nhập thực phẩm Halal để chế biến món ăn.

Tháng Ramadan hay còn gọi là lễ tuần chay là tháng thứ 9 theo lịch Hồi giáo là tháng lễ 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 và nghị yêu đương vào lúc mặt trời mọc. Các tín đồ chỉ được phép ăn uống khi tắt ánh sáng mặt trời, tuy nhiên cả lúc này cũng phải ăn uống thanh tịnh và uống nước trong (chỉ miễn trừ phụ nữ đang mang thai, cho con bú, trẻ em, binh lính đang làm nhiệm vụ). Ban ngày mọi tiệm ăn phải đóng cửa và cảnh sát 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 gọi 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. Người Hồi giáo thực hiện rất nghiêm ngặt và tự giác theo những quy định của đạo tại thánh kinh Koran. Hầu như bất cứ người Hồi giáo nào cũng không ăn thịt lợn, thịt chó, thịt các con vật bị chết vì bệnh tật, thịt đã cúng thần, không uống rượu, hút thuốc, dùng chất kích thích gây nghiện...có người cho rằng chính vì thế những người đàn ông Ả rập rất khỏe. Món ăn thường dùng của họ là món thịt cừu, cơm nấu cary...

1.2. Văn hoá ẩm thực các nước A-rập

- Thực phẩm : tuân theo các quy định của luật đạo Hồi; chỉ các thực phẩm halal mới được sử dụng để chế biến món ăn. Dê, cừu, gà, vịt, gà tây, chim cút...sữa

(sữa bò, sữa dê, sữa cừu...) và các sản phẩm từ sữa được dùng nhiều. Trái cây: dâu tây, lê, táo, mơ, se-ri...

- Cách nấu ăn có sự pha trộn của phong cách Ấn Độ và Bắc phi.

- Lương thực chính là gạo và bột :

Bột (được xay từ các loại ngũ cốc: mì, đỗ xanh, đậu tằm...) làm thành bánh hình tròn, chữ nhật, ovan, dẹt, mềm (gọi là naan). Bánh được nướng trong chảo bằng đất nung, trên vỉ sắt hoặc trên phiến đá nung nóng.

Gạo được nấu thành cơm ăn kèm với các thức ăn phụ; cơm nấu với mỡ từ khâu đuôi cừu hoặc dầu thực vật.

Sau đây là một số nền ẩm thực, món ăn tiêu biểu.

1.2.1. Pakistan

Pakistan thuộc bán đảo của Ấn Độ nó bao gồm các tỉnh theo tín đồ Hồi giáo tạo thành một nhà nước độc lập. Nguồn lương thực của nước này rất dồi dào ở Pendjab và Bengale, đây là những tỉnh rất giàu về lúa mì và gạo. Nhưng chỉ có sự khác nhau về tôn giáo đã mang đến những thay đổi trong cách ăn uống. Đa số dân Pakistan ăn tất cả các loại thịt trừ thịt lợn, Ghiriani là món ra-gu thịt, Pulap là những món rất ngon ở đây cũng như món Tandur chicken nổi tiếng, là món thịt gà nửa chín ướp trong nước trước khi cho vào lò nửa phút.

Cơm nấu ca-ri rất ngon và được ăn bằng tay (nước xốt được thấm vào). Những miếng bánh to được chấm vào nước xốt, bánh này gọi là Chapaltis.

Những người Pakistan không bao giờ uống rượu nhưng họ uống trà và sữa đá với số lượng rất lớn và có một đồ uống nữa là nước hoa quả (Sherbet) và ngũ cốc. Pakistan người ta thấy tất cả các hoa quả nhiệt đới ở khắp mọi nơi và người ta ăn hoa quả tươi ướp đá hoặc làm mứt.

1.2.2. Ap-ga-ni-xơ-tăng

Nghệ thuật nấu ăn của Apganistan đang chịu nhiều ảnh hưởng của nghệ thuật nấu ăn của các nước láng giềng, ở nước này tồn tại 4 cách nấu ăn của các vùng nhưng cách nấu ăn gốc của Iran vẫn tồn tại ở đây. Món cơm rang thập cẩm Polo được trở thành Palao đây là cách gọi của những người sành ăn có nguồn gốc Ba-tur. Ở một vài vùng núi, người ta vẫn giữ cái tên của nó. Về phần cơm

rang thập cẩm ngọt, đây là đặc sản của người Ba-tur được gọi là Chirpine và người Apganistan gọi là Kabili.

Món Palao là món truyền thống, cùng với món thịt cừ xiên nướng Kebah. Món Kebah tandouri là món tinh tế nhất. Thịt cừ non được nhồi nhân trước khi đặt lên nướng.

Một trong những món đặc sản của Ap-ga-ni-xơ-tăng là Kitchiri, đây là một loại gạo nấu với ngô nghiền cùng với Kouroute và được tưới lên một loại nước xốt rau thơm.

Món Pilau : Vào dịp đặc biệt làm món Pilau là cơm nấu với thịt, rau (bí ngô, cà rốt, cà tím...); có nhiều loại Pilau

Chilaw : gạo nấu với thịt cừ hoặc gà

Qabli : Gạo nấu với nho khô, củ cải đỏ, quả hạnh...

Món Kebab : là món thịt xiên nướng, gồm thịt thái miếng xiên vào que cùng hành, cà chua, thịt mỡ. Món Kofta là xiên thịt xay trộn với hành viên nhỏ rồi nướng.

Kirchiri: Cháo bột gạo nấu với đậu xanh xay nhỏ ăn kèm thịt băm, bơ lỏng, kem cà chua.

Ap-ga-ni-xơ-tăng có tới 37 loại nho. Hoa quả được xuất khẩu sang Ấn Độ nhiều nhất là nho, dưa và quả hồ đào. Mặc dù có sự giàu có này nhưng đồ uống có cồn không được biết đến ở nước này do những quy định nghiêm ngặt của đạo Hồi cho nên những sản phẩm và sự tiêu thụ về rượu không tồn tại. Đồ uống chủ yếu là trà. Trà được uống trong bữa ăn và cả ngoài bữa ăn. Có 2 loại trà là trà xanh và trà đen, quán trà thường là nơi tụ tập của cánh đàn ông, khi uống cho thêm nhục đậu khấu, nhúng cục đường vào trà rồi mới mang ra mút hoặc ngậm trong miệng.

1.2.3. Iran

Theo những tin tức cổ thì trước kia để tổ chức buổi lễ Shah người ta làm đến 300 món ăn. Ngày nay, người Iran làm những món ăn không thể thiếu được gạo và nó được làm thành hàng trăm món ăn khác nhau tùy theo số lượng nước xốt nấu cùng.

Nhưng món ăn được ưa thích nhất là Polo, món này cũng được nổi tiếng với tên Thổ Nhĩ kỳ là Pilav. Những người sành ăn Ba tư biết loại gạo được trồng ở bờ ẩm ướt của biển Caspienr phù hợp với món Polo nhất. Nước xốt nấu cùng với món này được gọi là Khorech và được làm thơm bằng các loại lá thơm. Một trong những món cơm rang thập cẩm của Iran là Chrpine polo và nó được

tô màu bằng nghệ tây, quả hạnh, đường và nó được rang với thịt gà . Món tchalo-kebab là món rất nổi tiếng bao gồm gạo nấu bơ và cho thêm thăn cừu xiên nướng trên than củi. Người Ba tư rất thích thịt mềm vì vậy trước khi làm món ăn người ta ngâm thịt trong nước mắm, hành, sữa chua và nghệ tây trong vòng một ngày. Người Ba tư cũng rất thích món ăn của nước láng giềng ở Trung Cận Đông, đó là món ăn chả băm viên mà người Iran gọi là kuté và chami.

Người ta có thể thấy món tchalo-kebab có ở các bữa ăn trong tất cả các ngày. Phần lớn những người dân thích món xúp Ache. Xúp này gồm một ít gạo, một ít rau và một ít phomat. Món Abruechte là món rau hầm bao gồm đậu mỗ, đậu trắng, khoai tây, cà chua, thỉnh thoảng có cả thịt thái miếng.

Ở bờ biển Caspien, những người Ba tư có những món rất nổi tiếng như trứng cá muối. Đây là món ăn của những người thuyền chài.

Bánh Baghlava của Ba Tư giống bánh balava của người Thổ Nhĩ Kỳ và cũng giống bánh Rachat – Lokoum – Bánh gato truyền thống là gaze bánh này to bằng cái đĩa và tròn. Nó có mùi thơm của hoa và được làm từ cây mía, quả hạnh và hạt đào lạc.

Đất nước Hồi giáo này chỉ có người ốm và những người thiếu máu mới được quyền uống một ít rượu. Người dân ở đây uống rượu aragh và charbate hoặc nước siro làm từ đường làm từ hoa không ủ men.

Người Iran làm rất nhiều đồ uống trong đó có nước dough, là sữa chua đá.

1.2.4. *Irắc*

Vào thế kỷ thứ 5 TCN, Irắc được coi là một trong những nước giàu có nhất thế giới, những cánh đồng lúa mì, lúa mạch, vùng rất rộng lớn.

Ngày nay, Irắc là vương quốc của dầu lửa, sự dồi dào trước kia của nó không còn nữa. Một thứ duy nhất trong những thứ giàu có nó dường như vẫn còn tồn tại một sự giàu có thật tuyệt vời là quả chà là.

Số cây chà là ở Irắc chiếm $\frac{3}{4}$ toàn thế giới ; theo thống kê hội thương mại quốc tế 80% quả chà là được xuất khẩu qua cảng duy nhất là cảng Basra.

Những nhà chuyên môn đã phân loại làm 350 loại chà là nhưng duy nhất có 5 loại có chất lượng đặc biệt được xuất khẩu. Hàm lượng các chất dinh dưỡng trong chà là : 70% đường, 25% chất béo và 20% protein. Như vậy giá trị dinh dưỡng của nó cao hơn bất kể loại quả nào, nửa cân chà là cung cấp 1330 calo. Quả chà là cung cấp thức ăn cho hàng triệu người Irắc và những người Ả rập khác.

Gạo đóng vai trò cũng rất quan trọng trong phần lương thực của người Irắc. Người ta dùng gạo để làm cơm rang thập cẩm. Người Irắc rất thích món ăn này nhất là loại Ambar vì loại này có vị rất ngon.

Những món ăn khác được nấu theo cách của Siri và Li – băng. Món Kabab là thịt cừu xiên nướng mà ở đây người ta gọi là Také. Kouzi là những món quay bỏ lò nguyên liệu chính là thịt cừu non, gạo, nho khô và quả hạnh.

Những người Irắc rất thích các loại cá ngon của vùng Euphrate và Tigre nhất là loại cá hồi có tên là Chaboute. Người ta làm cá này thành món Masgouf rất nổi tiếng. Cá hồi được mổ làm đôi và nướng trên lửa với hạt tiêu và cà chua.

Người Irắc còn rất thích những loại bánh ngọt có tiếng, có nguồn gốc ở Thổ Nhĩ Kỳ. Những vùng ở phía bắc cũng sản xuất rượu arak với một lượng ít ỏi, loại rượu này được chưng cất từ nho, người dân ở đây rất thích rượu Chenine, sữa chua và những loại nước uống hoa quả khác; trong những loại nước hoa quả khác, nước quả hạnh là loại nước được ưa chuộng nhất.

1.2.5. Arập Xê út

Arập Xê Út có nguồn lương thực rất nghèo nàn và kỹ nghệ nấu ăn rất đơn điệu. Lương thực chính là : bánh mì, gạo, chà là.

Các nước Arập tiêu thụ một lượng bánh mì rất lớn trong đó Arập Xê – Út là nước tiêu thụ nhiều hơn so với các nước khác.

Arouz là cơm được nấu với nhiều cách khác nhau. Arouz là món ăn dân tộc của người Arập-Xê út.

Người Arập – Xê út thường ăn rất nhiều quả chà là và họ làm thành mứt và được bày bán phổ biến trên thị trường những khu chợ nông thôn đến thành phố.

Những người dân Arập – Xê út tiêu thụ một lượng cà phê rất lớn, nhất là loại Mocca được mang đến từ Yêmen, khi uống cho ít đường.

Trà cũng là đồ uống hàng ngày từ nguồn nhập khẩu ở những nước theo đạo Hồi khác; người Arập – Xê út không uống rượu.

2. Âm thực Hindu giáo

Ấn Độ là quốc gia đông dân thứ 2 trên thế giới sau Trung Quốc với hơn 1 tỷ người và với nhiều dân tộc sử dụng tới 1652 ngôn ngữ và thổ ngữ, có 15 ngôn ngữ được hiến pháp thừa nhận trong đó tiếng Hindu là ngôn ngữ chính thức toàn quốc nhưng tiếng Anh là ngoại ngữ bắt buộc trong các công sở. Diện tích 3,28 triệu Km² nằm ở phía tây nam châu Á giáp với các nước Pakistan, Ap-ga-ni-xơ-

tăng, Liên Bang Nga, Trung Quốc, Xrilanca...và 3 mặt đông, tây, nam nhìn ra biển Ấn Độ Dương cùng chung dãy núi hùng vĩ nhất thế giới là Hymalaya với Trung Quốc, Nêpan, Pakistan... Ấn Độ có nền văn minh phát triển cao và sớm bậc nhất thế giới nhưng Ấn Độ cũng là quốc gia có tôn giáo phức tạp nhất ảnh hưởng lớn đến cuộc sống, tập quán, sự phát triển kinh tế. Do đó, Ấn Độ được mệnh danh là đất nước của tôn giáo, phía bắc Ấn Độ chính là nơi sáng lập và phát tích của đạo phật, nhưng ở Ấn Độ còn có nhiều dòng đạo khác cùng tồn tại và phát triển : Đạo Hồi, đạo Hindu, đạo Sikh... và bất kỳ người dân nào cũng có đạo nên tập quán và khẩu vị ăn uống của Ấn Độ chịu ảnh hưởng nhiều của tôn giáo, bất kỳ một người dân Ấn Độ nào âm thực cũng tuân theo tập quán và những quy định của tôn giáo mà họ tuân theo.

Hindu là tôn giáo lớn và đặc trưng của Ấn Độ và phát triển mạnh ở vùng Bắc. Đây là đạo thờ đa thần, gồm : thần Brama, Siva, Visnu. Trước đây đạo Hindu gọi là đạo Balamon. Đạo Hindu cấm ăn thịt bò cái và các phế phẩm từ chúng, 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 vào những ngày cuối đông đầu xuân.

Lễ hội Rakaha Bandha là lễ hội khăng khít thắt chặt tình anh em, man, 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 ánh sáng vào ban ngày tháng 10 và tháng 11

Các lễ hội trên sử dụng chủ yếu món Samosas gồm chuối, kẹp mềm, rau.

Người ta nói có 3 cách nấu ăn trên thế giới. Đó là cách nấu ăn của Pháp, Trung quốc, Ấn Độ. Sự khăng định có thể hơi quá vì nó không thể đánh giá cách nấu ăn của Ấn Độ đứng ở hàng đầu.

Ba cách nấu ăn ở 3 khí hậu khác nhau và mỗi một cách nó phù hợp với điều kiện sống và nó không hề gần nhau. Tuy nhiên cách nấu ăn của Ấn Độ khăng định sự khéo léo, chăm chỉ và nghệ thuật cho các loại gia vị riêng của cách nấu ăn lớn trên trường quốc tế. Ca ri là loại gia vị nổi tiếng, đây là một trong những thành phần tinh tế nhất của nghệ thuật nấu ăn, không có một loại gia vị nào so được với loại bột nhỏ màu vàng này được bán trong các cửa hàng gia vị của người Ấn ở Châu Âu. Đó là một sự trộn tài tình giữa các loại rau thơm và gia vị khác nhau mà liều lượng của nó thay đổi theo từng món mà người ta cho vào. Mùi vị của nó rất tuyệt, những người Ấn Độ cũng dùng những quả

ngâm dấm. Nó rất dậy mùi và nó được dùng như mù-tạt. Tất cả những gia vị này là thành quả của truyền thống nấu ăn cổ đã có từ nhiều thế kỷ. Nguồn thức ăn ở đây ngày càng khan hiếm là do dân số tăng không ngừng.

Ấn Độ ngày nay phải giải quyết một vấn đề kinh tế rất quan trọng đó là sự đe dọa tiềm ẩn của nạn đói. Nguồn lúa mì ở Pendjad, gạo ở phía nam và thung lũng Gange cung cấp toàn bộ lương thực cho quốc gia trên một tỷ người. Năng suất trồng trọt lương thực lại rất thấp : Một người nông dân Ấn Độ làm trong một tuần chỉ bằng người nông dân Châu Âu làm trong một ngày trên cùng một diện tích, năng suất lúa và lúa mì của Nhật Bản gấp 3 lần năng suất lúa và lúa mì của Ấn Độ.

Nhưng nhìn chung, người Ấn Độ dù theo bất kỳ tôn giáo nào thì tập quán và khẩu vị ăn uống của họ cũng có một số điểm chung cơ bản sau :

- Cách ăn : họ dùng tay để vo trộn và bốc thức ăn đưa lên miệng.
- Các món ăn được chế biến đa số ở dạng khô hoặc sền sệt, có nhiều ca ri và nổi vị cay của ớt
- Lương thực chính là gạo, mì và đa phần người Ấn Độ ăn chay nên thực phẩm chính là các loại đậu. đỗ, rau, sữa, vừng, lạc. Loại thịt dùng nhiều là cừu, dê, gia cầm, cá...đặc biệt với cư dân sống gần biển Ấn Độ Dương cá chiếm vị trí quan trọng trong bữa ăn
- Gia vị : Gia vị chính của người Ấn Độ là ca-ri và bột ca-ri được coi như gia vị quốc hồn của món ăn, ngoài ra họ sử dụng nhiều gia vị cay như ớt, tiêu, hồi, gừng, quế...

Đồ uống

Đồ uống và đồ ăn hoàn toàn phụ thuộc vào địa vị xã hội của người Ấn Độ. Mặc dù luật đã ban hành luật cấm nhưng những người Ấn Độ giàu có vẫn uống rượu whisky, rượu Gin, Bia ở tất cả những thành phố lớn. Những người tầng lớp nghèo thì uống nước và uống nước canh trong các bữa ăn.

Đồ uống của người Ấn Độ chủ yếu là trà đặc nóng, cà phê. Trước khi ăn sáng họ uống trà với sữa dê hoặc sữa trâu.

Trà thì rất nhiều nhưng nổi tiếng nhất là ở Assam, Lushai, Noga, Manipur, Burma, Ceylan. Trà là đồ uống rất phổ biến nhất là ở phía Nam. Nói chung người ta thường uống trà trong những bữa ăn.

Cà phê cũng là đồ uống rất phổ biến. Cà phê được pha độc đáo và giống với cách pha của Thổ Nhĩ Kỳ, nhưng khi uống họ cho thêm một vài giọt nước hoa hồng.

Đồ uống mát và dễ chịu được sản xuất theo những công thức cổ Sherbet làm từ nước hoa quả. Lassi là đồ uống được tiêu thụ nhiều mùa hè ở miền Bắc. Đồ uống này được làm từ sữa chua đá, sữa chua mặn và ngọt ở vùng Bombay, người ta thấy có nước Toddy, đây là đồ uống có rượu, rất dễ và làm từ cây cọ. Tuy nhiên đồ uống tuyệt vời nhất là aska đây là loại rượu màu truyền thống của những hoàng tử Ấn Độ với mùi vị đặc biệt.

Tuy nhiên, các phong tục tập quán trong ẩm thực của người Ấn Độ rõ nét nhất ở vùng nông thôn và trong những ngôi làng. Để biết rõ cách sống và cái mà người ta ăn thì phải đi sâu vào tìm hiểu ở những gia đình nông thôn khá giả, ở đây có 2 bữa ăn chính một bữa trước buổi trưa, bữa ăn kia vào buổi tối, món ăn dân tộc của Bengale là cơm. Ở Pendjad và đồng bằng Gange, người ta ăn bánh mỳ không ủ chua và cây họ đậu, ở những người tầng lớp cao có điều kiện dùng thêm bơ và sữa chua. Đối với những người không ăn kiêng thịt và cá là những món ăn lựa chọn chỉ được dùng một hoặc hai lần trong một tuần. Thịt cừ, cừ non, thịt gà, đôi khi là thịt dê là thứ thịt duy nhất được sử dụng.

Hầu hết những người dân Ấn Độ gò bó mình trong các nơi ở của họ. Họ cho rằng thành phố là một nơi để đi nghỉ, họ rất ít khi đến nhà hàng nhất là những nhà hàng giành cho châu Âu và khách du lịch, ở đây người ta dùng những món ăn của Ấn Độ nấu với nước xốt của Anh.

CÂU HỎI ÔN TẬP CHƯƠNG 4

1. Hãy nêu và phân tích những điểm độc đáo của ẩm thực hồi giáo?
2. Hãy nêu và phân tích những điểm độc đáo của ẩm thực hindu giáo?

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. TS.Nguyễn Thị Bảy, GS.Trần Quốc Vượng, *Văn hóa ẩm thực Việt Nam*, Từ điển bách khoa, 2010;
2. Nguyễn Nguyệt Cầm, *Giáo trình Văn hóa ẩm thực*, NXB Hà Nội, 2008;
3. TS Nguyễn Nhã, *Bản sắc ẩm thực Việt Nam*, NXB Thông Tấn, 2009;
4. Hà Sơn, *Văn hóa ẩm thực thế giới qua hình ảnh*, NXB Hà Nội, 2011;
5. TS Nguyễn Diệu Thảo, *Ẩm thực Việt Nam và thế giới*, NXB Phụ nữ,
6. PGS.TS Lại Phi Hùng, Nguyễn Đình Hòa, Vũ Sơn Hằng, *Đại cương văn hóa Việt Nam*, NXB Đại học Kinh tế quốc dân, 2013.