

**BỘ CÔNG THƯƠNG**  
**TRƯỜNG CAO ĐẲNG THƯƠNG MẠI**

---



**GIÁO TRÌNH**  
**MÔN HỌC: VĂN HÓA ẨM THỰC**  
**NGÀNH: QUẢN TRỊ NHÀ HÀNG & DVAU**  
**TRÌNH ĐỘ: CAO ĐẲNG**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: 315/QĐ-CDTM ngày  
15 tháng 7 năm 2022 của Trường Cao đẳng Thương mại)*

**Đà Nẵng, 2022**  
*(Lưu hành nội bộ)*

## **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 GIỚI THIỆU

Để đáp ứng nhu cầu về tài liệu giảng dạy và học tập cho sinh viên các chuyên ngành trình độ Cao đẳng; đặc biệt là yêu cầu đảm bảo và nâng cao chất lượng đào tạo; Trường Cao đẳng Thương mại chủ trương tổ chức biên soạn giáo trình, bài giảng chung các môn học, học phần đang được triển khai giảng dạy.

Thực hiện chủ trương trên, Khoa Thương mại – Du lịch đã phân công giảng viên ThS. Đỗ Thị Phương Thảo làm chủ biên, biên soạn Bài giảng chung Văn Hóa Âm Thực để dùng chung cho sinh viên Bậc cao đẳng, giúp cho việc giảng dạy của giảng viên và việc học tập của sinh viên được thuận lợi.

Bài giảng Văn Hóa Âm Thực được biên soạn dựa theo chương trình môn học Văn Hóa Âm Thực và tham khảo các tài liệu, giáo trình của một số nguồn tài liệu của các tác giả trong và ngoài nước.

Nội dung của giáo trình này bao gồm 4 chương. Cụ thể:

Chương 1: Khái quát về văn hóa âm thực

Chương 2: Văn hóa âm thực của một số tôn giáo

Chương 3: Văn hóa âm thực của Châu Á

Chương 4: Văn hóa âm thực của Châu Âu, Mỹ

Trong quá trình biên soạn, tác giả đã cập nhật khá đầy đủ các nội dung liên quan đến chuyên môn sâu và đưa vào một số ví dụ minh họa được biên soạn từ các tài liệu, qua quá trình nghiên cứu

Để bài giảng này đến tay người đọc, tác giả ghi nhận và cảm ơn sự giúp đỡ, tham gia ý kiến góp ý, biên tập, sửa chữa của các giảng viên phản biện trong Bộ môn nhà hàng.

Mặc dù đã rất cố gắng, song Bài giảng này có thể vẫn còn những hạn chế, sai sót nhất định. Tác giả chân thành mong đợi nhận được ý kiến đóng góp của quý độc giả để lần tái bản sau

được hoàn thiện hơn. Mọi ý kiến tham gia xin được gửi về địa chỉ  
email: [dophuongthaodt@gmail.com](mailto:dophuongthaodt@gmail.com)

Đà Nẵng, ngày 15 tháng 7 năm 2022

TM Nhóm tác giả

Th.S. Đỗ Thị Phương Thảo

## MỤC LỤC

<b>LỜI GIỚI THIỆU</b>	<b>ii</b>
<b>CHƯƠNG 1</b>	<b>11</b>
<b>KHÁI QUÁT VỀ VĂN HÓA ẨM THỰC</b>	<b>11</b>
<b>1.1. Khái niệm và vai trò của văn hóa ẩm thực .....</b>	<b>12</b>
<b>1.1.1. Khái niệm</b>	<b>12</b>
<b>1.1.2. Vai trò</b>	<b>15</b>
<b>1.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị</b>	
<b>    ăn uống trong văn hóa ẩm thực .....</b>	<b>16</b>
<b>1.2.1. Địa lý và khí hậu</b>	<b>17</b>
<b>1.2.1.1. Địa lý</b>	<b>17</b>
<b>1.2.1.2. Khí hậu</b>	<b>18</b>
<b>1.2.2. Lịch sử và văn hóa</b>	<b>18</b>
<b>1.2.2.1. Lịch sử</b>	<b>18</b>
<b>1.2.2.2. Văn hóa</b>	<b>19</b>
<b>1.2.3. Tôn giáo</b>	<b>20</b>
<b>1.2.4. Nghề nghiệp và kinh tế</b>	<b>21</b>
<b>1.2.4.1. Nghề nghiệp</b>	<b>21</b>
<b>1.2.5. Khuynh hướng chung trong văn hóa ẩm thực</b>	<b>23</b>
<b>Câu hỏi ôn tập</b>	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
<b>Bài thực hành</b>	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
<b>Tài liệu tham khảo</b>	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
<b>CHƯƠNG 2</b>	<b>27</b>

<b>VĂN HÓA ẨM THỰC CỦA MỘT SỐ TÔN GIÁO</b>	<b>27</b>
<b>2.1. Đạo phật</b> .....	<b>29</b>
<b>2.1.1. Khái quát về đạo Phật</b>	<b>29</b>
<b>2.1.2 Văn hóa ẩm thực của đạo Phật</b>	<b>30</b>
<b>2.2. Đạo Hindu</b> .....	<b>31</b>
<b>2.2.1. Khái quát về đạo Hindu</b>	<b>31</b>
<b>2.2.2. Văn hóa ẩm thực của đạo Hindu</b>	<b>32</b>
<b>2.3. Đạo Hồi</b> .....	<b>32</b>
<b>2.3.1. Khái quát về đạo Hồi</b>	<b>33</b>
<b>2.3.2. Văn hóa ẩm thực của đạo Hồi</b>	<b>33</b>
<b>2.4. Đạo Do Thái</b> .....	<b>34</b>
<b>2.4.1. Khái quát về đạo Do Thái</b>	<b>34</b>
<b>2.4.2. Văn hóa ẩm thực của đạo Do Thái</b>	<b>35</b>
<b>Câu hỏi ôn tập</b> .....	Erro
r! Bookmark not defined.	
<b>Bài thực hành</b> .....	Erro
r! Bookmark not defined.	
<b>CHƯƠNG 3</b>	<b>38</b>
<b>VĂN HÓA ẨM THỰC CỦA CHÂU Á</b>	<b>38</b>
<b>3.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực...</b>	<b>40</b>
<b>3.1.1. Cơ cấu bữa ăn</b>	<b>40</b>
<b>3.1.2. Dụng cụ trong ăn uống</b>	<b>41</b>
<b>3.1.3. Thực phẩm và nguyên liệu chế biến</b>	<b>41</b>
<b>3.1.4. Phương pháp chế biến</b>	<b>42</b>
<b>3.1.5. Cách trình bày bữa ăn</b>	<b>42</b>
<b>3.1.6. Ứng xử trong ăn uống</b>	<b>42</b>
<b>3.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia tiêu biểu.....</b>	<b>42</b>

<b>3.2.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam</b>	<b>42</b>
3.2.1.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn	42
3.2.1.2. Tập quán và khẩu vị trong uống	51
<b>3.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Trung Quốc</b>	<b>51</b>
3.2.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn	52
3.2.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống	61
<b>3.2.3. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Nhật Bản.....</b>	<b>65</b>
3.2.3.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn	65
3.2.3.2. Tập quán và khẩu vị trong uống	69
<b>3.2.4. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Hàn Quốc</b>	<b>70</b>
3.2.4.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn	70
3.2.4.2. Tập quán và khẩu vị trong uống	75
<b>3.2.5. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Thái Lan</b>	<b>76</b>
3.2.5.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn	76
3.2.5.2. Tập quán và khẩu vị trong uống	81
<b>Câu hỏi ôn tập</b>	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
<b>Bài thực hành</b>	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
<b>Tài liệu tham khảo</b>	
.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
<b>CHƯƠNG 4</b>	<b>83</b>
<b>VĂN HÓA ĂM THỰC CỦA CHÂU ÂU, MỸ</b>	<b>83</b>
<b>4.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực Châu</b>	
<b>Âu.....</b>	<b>85</b>
<b>4.1.1. Cơ cấu bữa ăn</b>	<b>85</b>
<b>4.1.2. Dụng cụ trong ăn uống</b>	<b>85</b>

4.1.3. Thực phẩm và nguyên liệu chế biến	86
4.1.4. Phương pháp chế biến	86
4.1.5. Cách trình bày bữa ăn	86
4.1.6. Ứng xử trong ăn uống	87
4.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia tiêu biểu.....	87
4.2.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Pháp	87
4.2.1.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn	87
4.2.1.2. Tập quán và khẩu vị trong uống	92
4.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Ý	93
4.2.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn	94
4.2.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống	95
4.2.3. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Anh	96
4.2.3.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn	96
4.2.3.2. Tập quán và khẩu vị trong uống	97
4.2.4. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Mỹ	97
4.2.4.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn	97
4.2.4.2. Tập quán và khẩu vị trong uống	100
Tài liệu tham khảo	101

# GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

## VĂN HÓA ẨM THỰC

**1. Tên môn học: VĂN HÓA ẨM THỰC**

**2. Mã môn học: 0162845**

**3. Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của môn học:**

### **3.1. Vị trí**

Giáo trình dành cho người học trình độ Cao đẳng tại trường Cao đẳng Thương mại.

### **3.2. Tính chất**

Là môn học bắt buộc có tính chất lý thuyết kết hợp với thực hành.

### **3.3. Ý nghĩa và vai trò của môn học:**

Là môn học thuộc khối kiến thức các môn học chuyên môn, được bố trí giảng dạy trước môn học Xây dựng thực đơn, Nghiệp vụ Bàn, Nghiệp vụ Bếp

## **4. Mục tiêu môn học**

Môn học này nhằm giúp người học đạt được các mục tiêu cụ thể như sau:

### **4.1. Kiến thức**

+ Hiểu được nội dung, vai trò của Văn hóa ẩm thực đối với ngành Quản trị nhà hàng và dịch vụ ăn uống;

+ Hiểu được các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống trong Văn hóa ẩm thực;

+ Hiểu được văn hóa ẩm thực của một số tôn giáo, châu Á, châu Âu-Mỹ;

+ Hiểu được những lưu ý trong cách thức phục vụ cho các đối tượng khách hàng khác nhau phù hợp với phong tục, tập quán và những điều cấm kỵ.

## **4.2. Kỹ năng**

+ Vận dụng được kiến thức đã học về văn hóa ẩm thực trong quản trị nhà hàng;

+ Phân tích được sự ảnh hưởng của các yếu tố địa lý, khí hậu, lịch sử, văn hóa, tôn giáo, kinh tế, nghề nghiệp, xu hướng chung đến tập quán và khẩu vị ăn uống của con người;

+ Phân biệt được tập quán và khẩu vị ăn uống của một số tôn giáo, khu vực và quốc gia, từ đó vận dụng vào thực tế trong quá trình tổ chức phục vụ cho khách hàng một cách chuẩn mực, chu đáo, hợp lý từ khâu đón khách, chuẩn bị dụng cụ ăn, sử dụng nguyên liệu, phương pháp chế biến, trình bày bàn ăn và ứng xử khi phục vụ.

## **4.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm**

+ Có thái độ tôn trọng văn hóa ẩm thực của khách hàng, hình thành lòng yêu nghề nghiệp;

+ Có tinh thần trách nhiệm và say mê với nghề, tự rèn luyện để đủ sức khỏe và khả năng giao tiếp, đáp ứng yêu cầu nghề nghiệp;

+ Có ý thức chủ động, độc lập, sáng tạo trong quá trình phục vụ các đối tượng khách hàng có tập quán và khẩu vị ăn uống khác nhau.

+ Thường xuyên tự học hỏi để mở rộng kiến thức, nâng cao năng lực phục vụ khách hàng.

## **5. Nội dung của môn học**

### **5.1. Chương trình khung**

Mã MH	Tên môn học	Thời gian học tập				
		Tổng số		Lý thuyết	Thực hành	Tỷ lệ LT/TH
		Tín chỉ	Giờ	Giờ	Giờ	
<b>3.1. Các môn học chung</b>		<b>19,5</b>	<b>435</b>	<b>150</b>	<b>285</b>	<b>34/66</b>
0042011	Giáo dục chính trị	4	75	45	30	60/40
0032071	Pháp luật	1,5	30	15	15	50/50
0032031	Giáo dục thể chất	2	60	0	60	0/100
0032021	Giáo dục QP&AN	3,5	75	30	45	40/60
0032141	Tin học	3	75	15	60	20/80
0052261	Tiếng Anh	5,5	120	45	75	38/63
<b>3.2. Các môn học chuyên môn</b>		<b>63,5</b>	<b>1455</b>	<b>525</b>	<b>930</b>	<b>36/64</b>
<b>3.2.1. Môn học cơ sở</b>		<b>34,5</b>	<b>705</b>	<b>330</b>	<b>375</b>	<b>47/53</b>
<i>3.2.1.1. Môn thuộc lĩnh vực đào tạo</i>		<b>5</b>	<b>90</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>67/33</b>
0032042	Luật kinh tế	2,5	45	30	15	67/33
0162183	Kinh tế vi mô	2,5	45	30	15	67/33
<i>3.2.1.2 Môn thuộc nhóm ngành đào tạo</i>		<b>11,5</b>	<b>225</b>	<b>120</b>	<b>105</b>	<b>53/47</b>
0012274	Nguyên lý kế toán	2,5	45	30	15	67/33
0162555	Tâm lý khách du lịch	2,5	45	30	15	67/33
0022364	Quản trị học	2,5	45	30	15	67/33
0162120	Khởi sự kinh doanh	2	45	15	30	33/67

0162740	Thương mại điện tử	2	45	15	30	33/67
<b>3.2.1.3. Môn thuộc ngành đào tạo</b>		<b>18</b>	<b>390</b>	<b>150</b>	<b>240</b>	<b>38/62</b>
<b>a. Môn tiên quyết</b>						
0162824	Tổng quan du lịch	2,5	45	30	15	67/33
<b>b. Môn hỗ trợ</b>						
<b>0162845</b>	<b>Văn hóa ẩm thực</b>	<b>1,5</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>50/50</b>
0163105	Nghiệp vụ bàn 1	2	45	15	30	33/67
0162875	Xây dựng thực đơn	2	45	15	30	33/67
0162305	Nghiệp vụ bếp	2	45	15	30	33/67
0163115	Nghiệp vụ bàn 2	2	45	15	30	33/67
0162295	Nghiệp vụ bar	2	45	15	30	33/67
0052455	Tiếng Anh ngành Quản trị nhà hàng và dịch vụ ăn uống 1	2	45	15	30	33/67
0052465	Tiếng Anh ngành Quản trị nhà hàng và dịch vụ ăn uống 2	2	45	15	30	33/67
<b>3.2.2. Môn học chuyên môn sâu</b>		<b>23</b>	<b>615</b>	<b>150</b>	<b>465</b>	<b>24/76</b>
0162146	Kinh doanh nhà hàng	3	60	30	30	50/50
0162816	Tổ chức sự kiện và hội nghị trong nhà hàng	3	60	30	30	50/50

0162526	Quản trị tiệc	3	60	30	30	50/50
0162486	Quản trị chế biến món ăn	3	60	30	30	50/50
0162086	Điều hành bộ phận ẩm thực	3	60	30	30	50/50
0162646	Thực hành ngành Quản trị nhà hàng và dịch vụ ăn uống	3	90	0	90	0/100
0162706	Thực tập tốt nghiệp ngành Quản trị nhà hàng và dịch vụ ăn uống	5	225	0	225	0/100
<b>3.2.3. Môn học tự chọn</b> (chọn 3 trong 6 môn)		<b>6</b>	<b>135</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>33/67</b>
0162770	Thương phẩm và an toàn thực phẩm	2	45	15	30	33/67
0163120	Tổ chức và phục vụ buffet sáng tại nhà hàng	2	45	15	30	33/67
0162250	Nghệ thuật cắm hoa	2	45	15	30	33/67
0162190	Kỹ năng bán hàng trong kinh doanh khách sạn	2	45	15	30	33/67
0162476	Quản trị chất lượng dịch vụ	2	45	15	30	33/67
0162380	Nghiệp vụ thanh toán	2	45	15	30	33/67
<b>Tổng cộng</b>		<b>83</b>	<b>1890</b>	<b>675</b>	<b>1215</b>	<b>36/64</b>

## 5.2. Chương trình chi tiết môn học

Số TT	Tên chương, mục	Thời gian (giờ)			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
1	<p><b>Chương 1: KHÁI QUÁT VỀ VĂN HÓA ẨM THỰC</b></p> <p><b>1.1. Khái niệm và vai trò của văn hóa ẩm thực</b></p> <p><i>1.1.1. Khái niệm</i></p> <p><i>1.1.2. Vai trò</i></p> <p><b>1.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến văn hóa ẩm thực</b></p> <p><i>1.2.1. Địa lý và khí hậu</i></p> <p><i>1.2.2. Lịch sử và văn hóa</i></p> <p><i>1.2.3. Tôn giáo</i></p> <p><i>1.2.4. Nghề nghiệp và kinh tế</i></p> <p><i>1.2.5. Khuynh hướng chung trong văn hóa ẩm thực</i></p>	03	02	01	
2	<p><b>Chương 2: VĂN HÓA ẨM THỰC CỦA MỘT SỐ TÔN GIÁO</b></p> <p><b>2.1. Đạo phật</b></p> <p><i>2.1.1. Khái quát về đạo Phật</i></p> <p><i>2.1.2. Văn hóa ẩm thực của đạo Phật</i></p> <p><b>2.2. Đạo Hindu</b></p> <p><i>2.2.1. Khái quát về đạo Hindu</i></p> <p><i>2.2.2. Văn hóa ẩm thực của đạo Hindu</i></p>	04	02	02	

	<p><b>2.3. Đạo Hồi</b>  <b>2.3.1. Khái quát về đạo Hồi</b>  <b>2.3.2. Văn hóa ẩm thực của đạo Hồi</b></p> <p><b>2.4. Đạo Do Thái</b>  <b>2.4.1. Khái quát về đạo Do Thái</b>  <b>2.4.2. Văn hóa ẩm thực của đạo Do Thái</b></p>				
3	<p><b>Chương 3: VĂN HÓA ẨM THỰC CỦA CHÂU Á</b></p> <p><b>3.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực</b>  <b>3.1.1. Cơ cấu bữa ăn</b>  <b>3.1.2. Dụng cụ trong ăn uống</b>  <b>3.1.3. Thực phẩm và nguyên liệu chế biến</b>  <b>3.1.4. Phương pháp chế biến</b>  <b>3.1.5. Cách trình bày bữa ăn</b>  <b>3.1.6. Ứng xử trong ăn uống</b></p> <p><b>3.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia tiêu biểu</b>  <b>3.2.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam</b>  <b>3.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Trung Quốc</b>  <b>3.2.3. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Nhật Bản</b>  <b>3.2.4. Tập quán và khẩu vị ăn</b></p>	16	06	09	01

	<i>uống của Hàn Quốc</i> <b>3.2.5. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Thái Lan</b>				
4	<b>Chương 4: VĂN HÓA ĂM THỰC CỦA CHÂU ÂU - MỸ</b> <b>4.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực</b> <b>4.1.1. Cơ cấu bữa ăn</b> <b>4.1.2. Dụng cụ trong ăn uống</b> <b>4.1.3. Thực phẩm và nguyên liệu chế biến</b> <b>4.1.4. Phương pháp chế biến</b> <b>4.1.5. Cách trình bày bữa ăn</b> <b>4.1.6. Ứng xử trong ăn uống</b> <b>4.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia tiêu biểu</b> <b>4.2.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Pháp</b> <b>4.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Ý</b> <b>4.2.3. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Anh</b> <b>4.2.4. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Mỹ</b>	<b>07</b>	<b>05</b>	<b>02</b>	
<b>Cộng</b>		<b>45</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>02</b>

## 6. Điều kiện thực hiện môn học

1. **Phòng học:** Phòng học lý thuyết, phòng thực hành nhà hàng

**2. Trang thiết bị:** Máy chiếu, máy tính, đèn chiếu, âm thanh...

**3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Có đầy đủ giáo trình, bài thực hành, dụng cụ thực hành nhà hàng

**4. Các điều kiện khác:** Không

## **7. Nội dung, hình thức và phương pháp đánh giá môn học**

### **1. Nội dung đánh giá**

- Kiến thức: Hiểu biết được vai trò của văn hóa ẩm thực đối với việc thu hút khách, hiểu biết được các đặc trưng của ẩm thực của Việt Nam, của các tôn giáo cũng như các quốc gia khác nhau

- Kỹ năng:

+ Nhận diện được tôn giáo, quốc tịch và tập quán ẩm thực của khách đến nhà hàng;

+ Vận dụng tốt trong việc tổ chức phục vụ khách có các tôn giáo khác nhau;

+ Vận dụng tốt trong việc tổ chức phục vụ cho khách đến từ các quốc tịch khác nhau.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Sinh viên phải chủ động nghiên cứu, tìm tòi sáng tạo dựa trên cơ sở lý luận kết hợp với tìm hiểu thực tế tại các nhà hàng để hỗ trợ cho quá trình học tập môn học.

### **2. Hình thức và phương pháp đánh giá**

Phương pháp		Số lần	Phương pháp	Thời gian (phút)
1	Kiểm tra thường xuyên			
	- Chuyên cần	Từng buổi học	Điểm danh	05
	- Bài cũ	Từng buổi học	Vấn đáp	05

	- Bài mới	Từng buổi học	Phát vấn	02
2	Kiểm tra định kỳ (TBC các cột kiểm tra định kỳ)	01	Trắc nghiệm kết hợp với tự luận	50
3	Thi kết thúc môn học	01	Trắc nghiệm kết hợp với tự luận	60

## 8. Hướng dẫn thực hiện môn học

**1. Phạm vi áp dụng môn học:** Chương trình môn học được sử dụng để giảng dạy cho ngành Quản trị nhà hàng trình độ Cao đẳng.

### **2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học**

- Đối với, giảng viên: Sử dụng phương pháp thuyết trình, diễn giảng, quy nạp, bài tập nhóm, tổ chức hoạt động hỗ trợ học tập;

- Đối với người học: Lắng nghe, ghi chép, nghiên cứu và thảo luận nhóm, tham gia các hoạt động học tập khác.

### **3. Những trọng tâm cần chú ý**

- Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống trong văn hóa ẩm thực;

- Văn hóa ẩm thực của các tôn giáo;

- Văn hóa ẩm thực của một số quốc gia tiêu biểu ở châu Á, châu Âu.

## 9. Tài liệu tham khảo

[1] Trường Cao đẳng Thương Mại, 2019, *Bài giảng Văn hóa ẩm thực*

[2] Trường Cao đẳng Thương Mại, 2019, *Bài giảng Xây dựng thực đơn*

# CHƯƠNG 1

## KHÁI QUÁT VỀ VĂN HÓA ẨM THỰC

### ❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 1

*Chương 1 giới thiệu khái quát về văn hóa ẩm thực và các yếu tố ảnh hưởng đến văn hóa ẩm thực.*

### ❖ MỤC TIÊU

- Kiến thức

+ Hiểu được khái niệm và vai trò của văn hóa ẩm thực;

+ Hiểu được những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống nói chung.

- Kỹ năng: Phân tích được sự ảnh hưởng của các yếu tố địa lý, khí hậu, lịch sử, văn hóa, tôn giáo, kinh tế, nghề nghiệp, xu hướng chung đến tập quán và khẩu vị ăn uống của con người.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm

+ Có thái độ tôn trọng vai trò của văn hóa ẩm thực đối với nghề nghiệp trong tương lai, hình thành lòng yêu nghề nghiệp;

+ Có ý thức chủ động, độc lập, sáng tạo trong công việc phục vụ, quản lý kinh doanh nhà hàng.

### ❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 1

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

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

## ❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 1

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Không
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

## ❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 1

- **Nội dung:**
  - ✓ **Kiến thức:** Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
  - ✓ **Kỹ năng:** Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
  - ✓ **Năng lực tự chủ và trách nhiệm:** Trong quá trình học tập, người học cần:
    - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
    - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
    - + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
    - + Nghiêm túc trong quá trình học tập.
- **Phương pháp:**
  - ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: bài tập nhóm, điểm danh)
  - ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: trắc nghiệm, tự luận)

## ❖ NỘI DUNG CHƯƠNG 1

### 1.1. Khái niệm và vai trò của văn hóa ẩm thực

#### 1.1.1. Khái niệm

Văn hóa

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

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

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

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

## *Ẩm thực*

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

Buổi đầu, chưa có sự khác biệt nào, vì lúc đó, để giải quyết nhu cầu ăn, con người hoàn toàn dựa vào những cái sẵn có trong thiên nhiên nhặt, hái lượm được. Lúc đó, con người còn ở trong giai đoạn “săn ăn”, “ăn tươi nuốt sống”. Tuy nhiên đó là bước đường tắt yếu loài người phải trải qua trước khi phát hiện ra lửa và duy trì lửa để đi tới chỗ “*ăn ngon hơn, hợp vệ sinh hơn, có văn hóa hơn*”. Từ đây, tập quán ăn uống mới đã dần dần hình thành, có tác dụng rất to lớn đến đời sống của con người. Cũng với sự gia tăng dân số, mở rộng khu vực cư trú và những tiến bộ trong hoạt động kinh tế, từ giai đoạn ăn sẵn, chiếm lĩnh từ thiên nhiên tiến đến giai đoạn trồng trọt thuần dưỡng chăn nuôi, việc ăn uống của con người đã chịu nhiều sự chi phối của hoàn cảnh môi trường sinh thái, phương thức kiếm sống.

## *Văn hóa ẩm thực*

Khái niệm văn hóa ẩm thực là khái niệm khá phức tạp và mới mẻ. Chúng ta có thể hiểu văn hóa ẩm thực như sau:

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

Từ cách hiểu văn hóa và ẩm thực như trên, khi xem xét văn hóa ẩm thực phải xem xét ở hai góc độ: văn hóa vật chất (các món ăn, đồ uống với chất liệu, số lượng,) và văn hóa tinh thần (là mùi

vị, màu sắc, sự sắp đặt chúng trong mâm cơm hoặc bữa tiệc, cách ứng xử, giao tiếp trong ăn uống và nghệ thuật chế biến các món ăn cùng ý nghĩa, biểu tượng, tâm linh...của các món ăn đó). Như GS. Trần Ngọc Thêm đã từng nói *Ăn uống là văn hóa, chính xác hơn là văn hóa tận dụng môi trường tự nhiên của con người*.

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

Ở các nước trên thế giới, việc ăn uống cũng có những nét riêng biệt thể hiện văn hóa riêng của từng nước, từng khu vực.

### **1.1.2. Vai trò**

Trong thực tế, không phải lúc nào văn hóa ẩm thực cũng được sử dụng trong các hoạt động xúc tiến du lịch, tuy nhiên văn hóa ẩm thực có những vai trò nhất định và góp phần tạo nên thành công cho hoạt động xúc tiến, làm tăng hiệu quả của hoạt động này. Vai trò đó được thể hiện qua những điểm sau:

- Là một yếu tố cấu thành của hoạt động tuyên truyền để thu hút khách du lịch: Văn hóa ẩm thực được chất lọc qua các món ăn, đồ uống đặc trưng và cách thức ăn uống tiêu biểu là một yếu tố cấu thành của hoạt động xúc tiến quảng bá du lịch, cung cấp thông tin, tạo cơ hội cho khách du lịch được trải nghiệm những khía cạnh văn hóa truyền thống và từ đó kích thích nhu cầu đi du lịch của khách.

- Góp phần đa dạng hóa, tăng sức hấp dẫn cho hoạt động xúc tiến du lịch: Bên cạnh nhiều hoạt động trải nghiệm có thể được tổ chức như tham gia làm đồ thủ công mỹ nghệ, tham gia diễn xướng các loại hình văn hóa nghệ thuật truyền thống, một hoạt động mà khách có nhiều cơ hội trải nghiệm, đó là tham gia chế biến và thưởng thức các món ăn truyền thống dân tộc.

- Là một nội dung thông tin quan trọng trong việc lựa chọn điểm đến của khách du lịch: Hoạt động xúc tiến du lịch không chỉ là việc cung cấp thông tin đơn thuần mà cần phải có nhiều nội dung khác nhau để tạo ra một hệ thống các hoạt động mang tính tổng hợp tác động đến tâm lý, kích thích tính tò mò và kích cầu khách du lịch tiềm năng.

Thông tin tuyên truyền du lịch được khách du lịch quan tâm rất đa dạng, cụ thể là khách sạn, điểm du lịch, cảnh quan, các phương tiện vận chuyển, điều kiện giao thông, và yếu tố ẩm thực (thể hiện qua danh mục các món ăn). Như vậy, thông tin về vấn đề ăn uống không kém phần quan trọng vì nhiều khách du lịch rất quan tâm đến vấn đề này.

## **1.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống trong văn hóa ẩm thực**

Mỗi quốc gia, dân tộc đều có một tập quán riêng của mình từ cưới xin, hiếu lễ, hội hè, đàn hát, ăn uống... Những tập quán đó đã tạo nên tính đặc trưng văn hóa của mỗi quốc gia, Mặt khác mỗi quốc gia lại có các nhóm dân tộc, các địa phương có những phong tục, tập quán riêng và tạo ra tính đa dạng văn hóa của dân tộc.

Tập quán và khẩu vị ăn uống của mỗi quốc gia, dân tộc, mỗi vùng dân cư đã tạo nên nét văn hóa ăn uống riêng của những dân cư đó. Văn hóa ăn uống được hình thành không phải tùy tiện, không phải ngẫu nhiên mà nó có những quy luật và chịu sự chi phối của những yếu tố nhất định. Tất nhiên những yếu tố đó đóng vai trò khác nhau do hoàn cảnh và đặc điểm riêng của mỗi một dân tộc, vùng, địa phương khác nhau. Trong những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của mỗi dân tộc, quốc gia, có những yếu tố sau đây là ảnh hưởng rõ rệt nhất:

## **1.2.1. Địa lý và khí hậu**

### **1.2.1.1. Địa lý**

Vị trí địa lý của mỗi quốc gia, mỗi khu vực khác nhau thì sẽ cũng ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống được thể hiện theo xu hướng sau:

- Những nơi tập trung nhiều đầu mối giao thông thuận tiện (đường bộ, đường thủy, đường không...), sự giao lưu giữa các quốc gia, vùng miền thuận lợi, khẩu vị ăn uống sẽ bị ảnh hưởng nhiều hơn. Nguồn nguyên liệu được sử dụng dồi dào hơn, phong phú hơn. Do vậy, các món ăn đa dạng hơn và mang nhiều sắc thái khác nhau.

Ví dụ: Thái Lan là một nước nằm ở Đông Nam Á có những điều kiện rất thuận lợi về giao thông đường thủy. Do đó thế kỷ XVI, Thái Lan đã phát triển buôn bán với các nước phương Tây vì vậy tập quán và khẩu vị ăn uống bị ảnh hưởng của Bồ Đào Nha, Pháp, Đan Mạch, Nhật... Ớt chính là gia vị chính trong các bữa ăn ở Thái. Cây ớt không phải xuất xứ từ Thái Lan mà được các thương nhân người Bồ Đào Nha và Tây Ban Nha mang đến từ Bắc Mỹ vào khoảng thế kỷ 16, 17

- Vị trí địa lý ảnh hưởng đến việc sử dụng nguyên vật liệu để chế biến món ăn và kết cấu bữa ăn, nguyên nhân là do vùng địa lý khác nhau sẽ nuôi trồng và sản xuất ra các loại nguyên liệu chế biến cũng khác nhau như:

+ Ở vùng biển, sông: Món ăn nhiều cá và hải sản khác.

Ví dụ: Nhật Bản là quốc gia bốn phía là biển, các món ăn của người Nhật chủ yếu là hải sản, bữa ăn của họ không bao giờ thiếu món cá...và Nhật là nước tiêu thụ nhiều cá nhất thế giới. Ngoài Nhật Bản còn có Đan Mạch cũng là nước tiêu thụ cá rất lớn.

+ Những vùng nằm sâu trong lục địa (đồng bằng), vùng rừng núi, người dân ở đó sử dụng ít thủy sản. Ngược lại, họ dùng nhiều món ăn được chế biến từ động, thực vật trên cạn. Cụ thể,

vùng đồng bằng chiêm trũng ăn cá đồng, cua, ốc...; vùng rừng, núi ăn các loại thịt thú rừng

Ví dụ: Phần Lan là quốc gia có 72% diện tích là rừng. Người dân Phần Lan ngoài việc sử dụng các loại thịt từ những con vật được nuôi thuần hóa thì món ăn điển hình của họ còn được chế biến từ các loại thú săn bắt như nai sừng tấm, gà gô, vịt, thỏ rừng, quả mọng và các loại nấm lành mọc trong rừng.

#### 1.2.1.2. Khí hậu

Mỗi vùng khí hậu khác nhau lại có tập quán và khẩu vị ăn uống khác nhau. Sự khác nhau này được thể hiện ở việc sử dụng nguồn nguyên liệu chế biến, phương pháp chế biến các nguồn nguyên liệu đó.

##### a. Vùng có khí hậu lạnh

- Thường sử dụng nhiều thực phẩm động vật nhiều chất béo, nhiều tinh bột.

- Phương pháp chế biến chủ yếu là xào, quay, hầm.

- Các món ăn thường đặc, nóng, ít nước và ăn nhiều bánh.

Ví dụ: Người vùng Bắc Châu Âu ưa dùng xúp đặc có nhiều chất béo và ăn nóng. Người Mông Cổ chỉ sử dụng thịt nấu nhừ và một số loại rau muối

##### b. Vùng có khí hậu nóng

Dùng nhiều món ăn được chế biến từ các nguyên liệu có nguồn gốc từ thực vật. Tỷ lệ chất béo có trong món ăn ít hơn. Thông thường vào mùa nóng thường hay ăn những thức ăn mát.

Phương pháp chế biến phổ biến là: luộc, nhúng, trần, nấu...

Các món ăn thường luộc, ăn nhiều rau, nhiều nước.

#### 1.2.2. Lịch sử và văn hóa

##### 1.2.2.1. Lịch sử

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

- Lịch sử của dân tộc nào càng lâu đời thì chế biến món ăn càng phong phú, càng cầu kỳ, độc đáo thể hiện rõ truyền thống của dân tộc đó.

Ví dụ: Việt Nam là dân tộc có bốn nghìn năm lịch sử đấu tranh dựng nước và giữ nước, món ăn của Việt Nam hết sức tinh tế, đa dạng và cầu kỳ trong chế biến

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

Ví dụ:

+ Trung quốc là quốc gia có bề dày lịch sử hàng chục nghìn năm với nhiều sự kiện lừng lẫy, 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 nước khác.

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

Ví dụ: Nhật Bản là nước thực hiện chính sách bế quan tỏa cảng, đến tận thời kỳ Minh Trị năm 1868 mới thực hiện chính sách cách tân... Món ăn của Nhật Bản rất đặc biệt, riêng món ăn và cách thức nấu ăn của Nhật lại ít lai căng.

#### 1.2.2.2. Văn hóa

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

Ví dụ: Cách uống trà của các nhà nho khác với cách uống trà của những người thuộc tầng lớp khác cùng thời. Uống trà không những bằng miệng, bằng mũi, bằng mắt, bằng tai, bằng lưỡi mà còn uống bằng cả tâm hồn nữa. Tay phải nâng chén trà, ngón giữa đỡ lấy đáy chén, ngón trỏ và ngón cái giữ lấy miệng chén gọi

là “tam long giá ngọc”, đưa cao chén trà ngang mũi, là “du sơn lâm thủy”, tay trái che ngoài tay phải để giữ làn hơi bay vào mũi, khỏi phải hít hà thô lậu, vừa che được miệng khi uống – gọi là tận hưởng hương vị của chén trà.

Ngậm nước đầu tiên chậm rãi nuốt khê cho hương trà thoát ra đằng mũi và đồng thời còn đọng lại hơi chan chát ở lưỡi, ngòn ngọt ở cổ họng rồi thấm thía tận tâm can. Nuốt nước bọt tiếp lần một, lần hai, rồi lần ba sẽ cảm nhận được hương vị của Trà ngon.

Ngồi uống trà một mình thì gọi là độc ẩm, hai người thì gọi là đối ẩm, ba người trở lên thì gọi là quần ẩm. Thông thường uống trà ngồi với nhau là những người đồng tâm, hợp ý cho nên quần ẩm nhiều nhất là ba người.

- Sự giao lưu văn hóa càng nhiều thì kéo theo cả sự giao lưu văn hóa ăn uống, vì giao lưu văn hóa nói chung không thể tách rời giao lưu văn hóa ăn uống.

Ví dụ: Các món salad, súp, món ăn từ thịt... của châu Âu hiện đã xuất hiện thường xuyên trong những bữa ăn, buổi tiệc của các quốc gia châu Á.

### ***1.2.3. Tôn giáo***

Có thể nói, tôn giáo là một trong những yếu tố khá quan trọng và quyết định tới tập quán và khẩu vị ăn uống của quốc gia.

Sự ảnh hưởng của yếu tố này thể hiện ở một số quy luật sau:

- Tôn giáo nào sử dụng thức ăn làm vật thờ cúng thì việc sử dụng nguồn nguyên liệu chế biến thức trong ăn uống cũng bị ảnh hưởng, từ đó ảnh hưởng nhiều đến tập quán và khẩu vị ăn uống.

Ví dụ:

+ Đạo Hindu thờ con bò, do đó những người theo đạo Hindu không bao giờ ăn thịt bò và các chế phẩm từ bò.

+ Đạo Thiên chúa không thờ cúng bất kỳ loài vật hay thực phẩm nào, nên người theo đạo Thiên chúa trong ăn uống không kiêng kỵ món nào.

- Tôn giáo càng nghiêm ngặt thì càng ảnh hưởng nhiều đến tập quán và khẩu vị của các giáo dân.

Ví dụ:

+ Đối với những người theo đạo Hồi thì họ kiêng thịt lợn và các chất kích thích mạnh.

+ Những người theo đạo Phật thường ăn chay một vài ngày trong tháng (ngày 1 và ngày 15).

- Tôn giáo nào mạnh thì phạm vi ảnh hưởng của nó càng lớn và càng sâu sắc.

Ví dụ: Đạo Hồi có khoảng 900 triệu tín đồ và trên thế giới có rất nhiều quốc gia coi đạo Hồi là quốc đạo. Người theo đạo Hồi chỉ được sử dụng nhóm thức ăn được cho phép gọi là Halal Food với những điều luật hết sức nghiêm ngặt.

#### **1.2.4. Nghề nghiệp và kinh tế**

##### **1.2.4.1. Nghề nghiệp**

Mỗi người đều có nghề nghiệp riêng của mình, do vậy mà cách ăn của mỗi người cũng có sự khác nhau.

a. Những người lao động nặng (nông dân, công nhân mỏ, vận động viên thể thao...)

- Đặc điểm của công việc: Những người lao động nặng là người lao động chân tay, làm công việc sản xuất, chế tạo...

- Đặc điểm trong ăn uống: Dựa trên đặc điểm lao động và nghề nghiệp nên:

+ Các món ăn luôn được họ ưa thích và lựa chọn đó là các món ăn giàu chất béo, chất đạm và có mùi vị mạnh.

+ Nhu cầu ăn uống của những người lao động nặng nhiều hơn cả về lượng và chất.

+ Họ là những người rất dễ tính trong việc lựa chọn các món ăn.

b. Những người lao động trí óc (nhân viên hành chính, nghề lao động trí óc, giáo viên...)

- Đặc điểm của công việc: Những người lao động trí óc là những người làm việc ít dùng sức lực chân tay, chủ yếu là lao động chất xám.

- Đặc điểm trong ăn uống: Phụ thuộc vào đặc điểm lao động nên:

+ Nhu cầu khẩu phần ăn của người lao động trí óc ít nhưng được chia thành nhiều bữa.

+ Yêu cầu về khẩu vị ăn uống: Phong phú, tinh tế và phức tạp. Các món ăn phải giàu chất đạm, chất khoáng, vitamin, đường... và có mùi vị nhẹ. Kỹ thuật chế biến cầu kỳ và trình bày đẹp sẽ luôn làm hài lòng những người này.

#### 1.2.4.2. Kinh tế

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

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

- Những người có thu nhập thấp là những người coi ăn uống để cung cấp năng lượng, các chất dinh dưỡng để sống, làm việc

nên họ chỉ đòi hỏi ăn no, đủ chất và trong trường hợp đặc biệt mới đòi hỏi ăn ngon và khẩu vị của họ bị bó hẹp mang tính bảo thủ.

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

### ***1.2.5. Khuynh hướng chung trong văn hóa ẩm thực***

Cùng với khuynh hướng hội nhập chung của các trào lưu trên thế giới mà đặc biệt trong lĩnh vực văn hóa như: Âm nhạc, hội họa, điện ảnh... văn hóa ăn uống cũng hòa vào quá trình hội nhập chung đó. Bởi vì, để duy trì sự sống, thì ăn uống luôn là việc quan trọng hàng đầu. Tuy nhiên, quan niệm của con người về chuyện này thì mỗi nơi mỗi khác. Có những dân tộc coi chuyện ăn là chuyện tầm thường, đơn giản không đáng nói, nhưng có những dân tộc lại coi chuyện ăn uống là thước đo để đánh giá phẩm hạnh của một con người. Điển hình như dân tộc Việt Nam đánh giá tính nết người phụ nữ thông qua việc sắp xếp, nấu nướng trong bếp “*Trông bếp biết nết đàn bà*”. Trong tính hiện thực của nó thì người Việt Nam đánh giá việc ăn uống rất quan trọng “*Có thực mới vực được đạo*”. Nó quan trọng tới mức, trời cũng không dám xâm phạm “*Trời đánh tránh bữa ăn*”.

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

Mặt khác, du lịch đang trở thành một nhu cầu không thể thiếu trong cuộc sống của con người ở mọi châu lục và ngày càng đang phát triển, góp phần đẩy mạnh giao lưu văn hóa nói chung, trong đó có cả giao lưu về nếp sống, về thói quen... và cả văn hóa ẩm thực. Ăn uống là văn hóa, chính xác hơn đó là văn hóa tận dụng

môi trường tự nhiên. Cho nên, sẽ không có gì ngạc nhiên khi dân cư các nền văn hóa gốc du mục lại thiên về ăn thịt, còn trong cơ cấu bữa ăn của người Việt Nam thì lại bộc lộ rất rõ dấu ấn của “truyền thống văn hóa nông nghiệp lúa nước”.

Dưới ánh sáng của khoa học dinh dưỡng hiện đại, cách ăn của nhân dân ta trước đây rất hợp lý. Cách ăn này cũng rất phù hợp với điều kiện kinh tế, đặc điểm khí hậu và khả năng kỹ thuật của ta.

Ví dụ: Chế biến chủ yếu là phơi, sấy, muối và nén. Phong cách ăn hình thành từ rất lâu đời và khoa học đến nay đã có rất nhiều biến đổi. Mọi người, mọi gia đình ngày nay đều cảm thấy tổ chức bữa ăn quá vất vả, mất thì giờ và cũng quá tốn kém. Các bếp tập thể, tiền ăn có hạn, việc cung cấp thực phẩm chưa ổn định, việc quản lý chưa tốt, đã dễ bị hao hụt và lãng phí mất mát nhiều... Vì thế hiện nay làm thế nào để cải thiện bữa ăn là vấn đề được nhiều người quan tâm.

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

Một bữa ăn hợp lý là một bữa ăn trước hết phải đảm bảo cung cấp đầy đủ năng lượng, đủ chất, các thực phẩm ăn vào trong người phải sạch, không độc, không có vi khuẩn độc hại. Đảm bảo bữa ăn ngon, chú ý tới khía cạnh văn hóa và tính chất văn minh, cuối cùng bữa ăn phải tiết kiệm

### *Một số khuynh hướng mang tính quốc tế*

- Khuynh hướng quốc tế hóa về tập quán và khẩu vị ăn uống từ kiểu ăn cho đến món ăn, nguyên liệu. Số lượng người sử dụng dao, đĩa để ăn tăng lên, khẩu vị và món ăn có sự giao lưu mạnh mẽ, nhiều loại thực phẩm, món ăn không còn là đặc sản độc đáo của riêng quốc gia hay châu lục nào.

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

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

- Khuynh hướng tâm linh – triết học trong văn hóa ẩm thực Việt Nam: xem xét các loại thực phẩm, các cách ăn uống của người dân bình thường ở nước ta từ xưa đến nay, ta nhận ra một điều là họ đã biết ăn. Biết ăn để nuôi sống mình là điều tất nhiên, nhưng cái lạ là họ biết ăn đúng, ăn ngon, và ăn đẹp. Ăn đúng nghĩa là ăn các thức ăn đủ chất, ăn thứ nọ kèm thứ kia, ăn đúng còn có nghĩa là họ biết ăn vào lúc nào, ăn thức ăn gì vào mùa nào, ăn ăn gì phải chế biến đun nấu ra sao. Ăn ngon là ăn thứ nào cho hợp khẩu vị, ăn những thức ăn gì, gia giảm như thế nào để có chất lượng cao. Ăn sao cho đẹp, cho thỏa mãn cả vị giác, khứu giác, thị giác, thính giác... Đạt trình độ như thế phải có một trình độ văn hóa rất cao

### **❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 1**

Chương 1 giới thiệu khái quát về văn hóa ẩm thực và những yếu tố ảnh hưởng đến văn hóa ẩm thực

### **❖ CÂU HỎI ÔN TẬP VÀ BÀI THỰC HÀNH CHƯƠNG 1**

#### **Câu hỏi ôn tập**

**Câu 1:** Trình bày các yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của một quốc gia. Cho ví dụ cụ thể

**Câu 2:** Phân tích các biểu hiện của văn hóa ẩm thực qua các góc độ vật chất và tinh thần

### **Các bài thực hành**

**Bài 1:** Phân tích sự ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên, lịch sử, văn hóa đến tập quán và khẩu vị ăn uống trong văn hóa ẩm thực

#### ***Tài liệu tham khảo***

[1] Nguyễn Nguyệt Cầm (2008), *Giáo trình văn hóa ẩm thực*, NXB Hà Nội;

[2] Trần Ngọc Thêm (1999), *Cơ sở văn hóa Việt Nam*, NXB TP. HCM;

[3] Trịnh Xuân Dũng - Hoàng Minh Khang (2000), *Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số nước - Thực đơn trong nhà hàng*, NXB Hà Nội;

## CHƯƠNG 2

# VĂN HÓA ẨM THỰC CỦA MỘT SỐ TÔN GIÁO

### ❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 2

Chương 2 là chương giới thiệu văn hóa ẩm thực của các tôn giáo phổ biến.

### ❖ MỤC TIÊU

#### - Kiến thức

+ Hiểu được văn hóa ẩm thực của một số tôn giáo như: Đạo Phật, đạo Hindu, đạo Hồi, đạo Do Thái.

+ Hiểu được những lưu ý trong cách thức phục vụ cho các đối tượng khách hàng có tôn giáo khác nhau.

#### - Kỹ năng

+ Phân biệt được điểm khác nhau trong văn hóa ẩm thực của một số tôn giáo phổ biến;

+ Vận dụng được những đặc điểm trong văn hóa ẩm thực của một số tôn giáo vào việc tổ chức phục vụ cho khách hàng một cách chuẩn mực, chu đáo, hợp lý từ khâu đón khách, chuẩn bị dụng cụ ăn, sử dụng nguyên liệu, phương pháp chế biến, trình bày bàn ăn và ứng xử khi phục vụ.

#### - Về năng lực tự chủ và trách nhiệm

+ Có thái độ tôn trọng vai trò văn hóa ẩm thực của một số tôn giáo đối với nghề nghiệp trong tương lai, hình thành lòng yêu nghề;

+ Có ý thức chủ động, độc lập, sáng tạo trong việc phục vụ khách hàng có tôn giáo khác nhau.

### ❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 2

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người

học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 2 (cá nhân hoặc nhóm).

- *Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 2) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập tình huống chương 2 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.*

#### ❖ **ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 2**

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Không
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

#### ❖ **KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 2**

- **Nội dung:**
  - ✓ *Kiến thức: Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức*
  - ✓ *Kỹ năng: Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.*
  - ✓ *Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Trong quá trình học tập, người học cần:*
    - + *Nghiên cứu bài trước khi đến lớp*
    - + *Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.*
    - + *Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.*
    - + *Nghiêm túc trong quá trình học tập.*
- **Phương pháp:**
  - ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: bài tập nhóm, điểm danh)

- ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** 1 điểm kiểm tra (hình thức:trắc nghiệm, tự luận)

## ❖ NỘI DUNG CHƯƠNG 2

### 2.1. Đạo phật

#### 2.1.1. Khái quát về đạo Phật

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

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

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

- Không sát sinh;
- Không trộm cắp;
- Không tà dâm;
- Không nói dối;
- Không uống rượu;

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

### 2.1.2 Văn hóa ẩm thực của đạo Phật

Phật giáo xuất phát từ Ấn Độ. Ẩm thực Phật giáo ở Ấn Độ là việc các nhà sư đi khất thực, do đó sự thọ thực của tăng sĩ tùy thuộc vào thực phẩm cúng dường của dân chúng.

Lúc bấy giờ, người dân Ấn Độ phần nhiều ăn mặn, mà phẩm thực của chư Tăng là từ sự cúng dường của người dân khi các Ngài vào làng khất thực, nên đức Phật không thể hoàn toàn cấm chư Tăng không dùng thịt cá. Do vậy Đức Phật cho phép Tăng chúng được dùng “tam tịnh nhục” là thịt thú vật chết mà không thấy người giết nó; thịt thú vật chết mà không nghe tiếng rên la kêu khóc của chúng, và thịt thú vật chết mà không phải do người ta giết với mục tiêu cúng dường mình. Ở đây chỉ sơ lược đôi nét về quá trình ẩm thực Phật giáo chứ không hoàn toàn thuần nhất đề cập đến vấn đề ẩm thực của giới tu hành.

Đạo Phật lần lượt được truyền vào các nước Đông và Nam Á, đặc biệt là Trung Hoa. Phật giáo du nhập vào Trung Hoa từ thời nhà Hán, hưng thịnh nhất là thời Nam Bắc triều, đặc biệt trong vương quốc của vua Lương Võ Đế. Lúc đầu ông theo Đạo giáo, sau đó từ bỏ Đạo giáo thực hành theo giáo pháp của Phật. Ông là một Phật tử thuần tín và là người đề xướng triệt để việc ăn chay đối với hàng Tăng sĩ đương thời và quần thần trong cung. Cũng từ đây, các nước Phật giáo được truyền từ Trung Hoa vào đều coi việc “ẩm thực chay” là món ăn hàng ngày của hàng Tăng lữ.

Trong Phật giáo, việc ẩm thực là nhằm duy trì thân thể đủ khỏe mạnh để tu tập và thực hành thiền định. Một số thức ăn có ảnh hưởng ít nhiều đến tâm lý con người. Vấn đề ăn uống của Phật giáo là sự tiết chế và diệt dục, ăn uống được xem là để tồn tại thân ngũ uẩn chứ không phải trên ý tưởng hưởng thụ. Đây có thể xem là nét văn hóa đặc trưng của ẩm thực Phật giáo.

Ẩm thực của Tăng sĩ Phật giáo cần thanh khiết, không quá nhiều gia vị, không dùng nhiều dầu vì loại thực phẩm này khó tiêu hóa, dễ dẫn đến trở ngại trong khi thiền định. Các món ăn đều được tính toán và chế biến kỹ lưỡng để mang lại giá trị dinh dưỡng cao

nhất. Trong văn hóa Phật giáo, ý tưởng “tinh thần và thể chất là một”, bởi vậy thức ăn là một yếu tố vô cùng quan trọng nhằm mang lại ý tưởng khai sáng giúp con người trở nên thông thái về tinh thần và khỏe mạnh về thể chất. Các món ăn chay rất phong phú được chế biến chủ yếu từ đậu, đỗ, vừng, lạc và các loại rau, nấm, các loại thảo mộc khác.

Hiện nay, ở các nước châu Á: Trung Quốc, Việt Nam, Nêpan, Miama, Nhật Bản, Triều Tiên...có nhiều phật tử nhưng chỉ có những tăng ni thực hiện việc ăn chay hoàn toàn, còn những phật tử khác tùy theo từng người có thể ăn chay vào các ngày mùng 1 và 15 (âm lịch) hoặc ăn chay bán nguyệt.

## **2.2. Đạo Hindu**

### **2.2.1. Khái quát về đạo Hindu**

Đối tượng sùng bái chủ yếu của đạo Hindu vẫn là ba thần Brama, Siva và Visnu.

- Thần Brama – đấng tạo hóa - được thể hiện bằng một hình tượng có 4 đầu để chứng tỏ thần có thể nhìn thấu mọi nơi. Bốn tập kinh Vệda chính là được phát minh ra từ 4 cái miệng của thần Brama.

- Thần Siva – đấng hủy diệt - được thể hiện thành hình tượng có mắt thứ ba ở trên trán, luôn luôn cầm một cái đinh ba Siva thường cưỡi bò hoặc ngồi trên tấm da hổ, có những con rắn hổ mang quấn quanh cổ. Thần Siva là thần phá hoại những thứ mà thần Brama sáng tạo ra, nhưng Siva cũng có mặt sáng tạo. Sự sáng tạo ấy được thể hiện qua hình tượng linga - yoni mà nhân dân Ấn Độ sùng bái.

- Thần Visnu – đấng bảo hộ - được quan niệm là đã giáng trần 9 lần. Trong sáu lần đầu, thần xuất hiện dưới dạng các động vật như cá, lợn rừng... Đến lần thứ 7, thần Visnu chính là Rama, nhân vật chính trong sử thi Ramayana. Lần thứ 8, thần Visnu giáng thể thành thần Krisna. Thần Krisna thường bênh vực kẻ nghèo, chữa bệnh cho người mù, người điếc và làm cho người chết sống

lại. Lần thứ 9, thần Visnu biến thành Phật Thích ca. Đây là một biểu tượng Đạo Hindu cũng chú trọng thuyết luân hồi, cho rằng con người sau khi chết, linh hồn sẽ đầu thai nhiều lần. Mỗi lần đầu thai như vậy con người sẽ sung sướng hơn hay khổ cực hơn kiếp trước là tùy thuộc vào những việc làm của kiếp trước tức là quả báo

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

### **2.2.2. Văn hóa ẩm thực của đạo Hindu**

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

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

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

- Dussebra là lễ hội chống quỷ dữ.

- Diwali là ngày hội ánh sáng được tổ chức vào ban ngày tháng 10, tháng 11.

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

### **2.3. Đạo Hồi**

### **2.3.1. Khái quát về đạo Hồi**

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

Đối với người ngoài, đạo Hồi giáo ra đời vào thế kỷ 7 tại bán đảo Ả Rập, do Thiên Sứ Muhammad sáng lập. Đạo Hồi chỉ tôn thờ Allah Đấng Tối Cao, Đấng Duy Nhất. Đối với tín đồ, Muhammad là vị Thiên Sứ cuối cùng của thánh Ala. Nguyên nghĩa của Hồi giáo trong tiếng Ả Rập là Islam và có nghĩa là "vâng mệnh, quy phục Thượng Đế"

### **2.3.2. Văn hóa ẩm thực của đạo Hồi**

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

Tháng Ramadan hay còn gọi là tuần lễ chay là tháng 9 theo luật hồi giáo (từ 17/4-17/5 DL) là thông lễ quan trọng nhất và cũng là dịp lễ tết năm mới của tín đồ hồi giáo. Hàng năm phải thực hiện tháng ăn chay Ramadan để tưởng nhớ và biết thương xót người nghèo. Tháng này tính theo lịch Mặt Trăng. Trong tháng này, khi còn ánh sáng Mặt Trời, họ không được ăn và uống, đến đêm thì mới ăn. Mọi tín đồ Islam phải nhịn ăn vào ban ngày trong tháng Ramadan, trừ trẻ em, người già, binh lính đang làm nhiệm vụ và những người ốm đau bệnh tật. Những người đang có việc phải đi xa không phải nhịn ăn, nhưng họ sẽ nhịn bù sau đó. Cuộc sống như dừng lại trong tháng Ramadan, nhiều cửa hiệu đóng cửa cho đến sau buổi cầu nguyện trưa.

Người Islam tin rằng trong tháng Ramadan, cửa thiên đường sẽ mở ra và cửa địa ngục đóng lại, và mọi lỗi lầm sẽ được tha thứ. Đây là thời gian dành cho sự suy tưởng

tôn giáo. Tín đồ thường dậy vào ban đêm để đọc Kinh Koran và đến giáo đường nhiều hơn ngày thường. Vào ngày kết thúc tháng

Ramadan có một lễ hội lớn với rất nhiều đồ ăn và quà tặng kỉ niệm việc chấm dứt thời kì ăn chay.

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

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

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

## **2.4. Đạo Do Thái**

### ***2.4.1. Khái quát về đạo Do Thái***

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

Vì đại đa số người theo Do Thái giáo là người Do Thái nên tín đồ tôn giáo này cũng còn được gọi là người Do Thái. Năm 2013, dân số Do Thái ước tính khoảng 13.8 triệu người, trong đó có 41% sinh sống ở Israel

#### **2.4.2. Văn hóa ẩm thực của đạo Do Thái**

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

Đối với các loại thịt, sách luật pháp quy định:

1. Không được giết mổ các loại bò , dê, gia cầm già yếu, bệnh tật để lấy thịt

đem bán, đối với các loài vật chết không bình thường cũng không được ăn.

2. Không được ăn thịt sống.

3. Không được uống máu, ăn tiết

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

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

6. Không được ăn gân và móng bò, cừu

Qui định khi giết mổ các loại bò cừu, gia cầm, cần một nhát dao là chết ngay, không được phép kéo dài nỗi đau của súc vật. Do đó, việc mổ thịt các loại thịt gia cầm bò , cừu phải được chỉ bảo và huấn luyện của thầy, thông thường là cha truyền con nối từ đời này qua đời khác để giữ nghề. Các loại thịt bò, thịt cừu phải đảm bảo sạch sẽ và chuyên gia kiểm nghiệm. Chậu, bát đựng thịt bò , thịt cừu phải có giáo đồ của phái đã làm ra, khi đi xa những người theo

đạo Do Thái phải đem theo chậu, bát của mình phù hợp với giáo quy để sử dụng trên đường. Nếu đã ăn hết thịt trong không được sử dụng những đồ dùng của quán ăn.

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

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

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

#### ❖ **TÓM TẮT CHƯƠNG 2:**

Chương 2 giới thiệu về tập quán và văn hóa ẩm thực của một số tôn giáo phổ biến trên thế giới

#### ❖ **CÂU HỎI ÔN TẬP VÀ BÀI THỰC HÀNH CHƯƠNG 2**

**Câu 1:** Trình bày tập quán và khẩu vị ăn uống của khách có tôn giáo là đạo Phật

**Câu 2:** Trình bày tập quán và khẩu vị ăn uống của khách có tôn giáo là đạo HinDu

**Câu 3:** Tại sao nói cách ăn của người theo đạo Do Thái là cách ăn thông minh?

#### **Bài tập thực hành**

**Bài 1. Phân tích những lưu ý khi phục vụ khách có các tôn giáo khác nhau**

*Tài liệu tham khảo*

[1] Trường Cao đẳng Thương Mại, 2019, *Bài giảng Văn hóa ẩm thực*

[2] Trường Cao đẳng Thương Mại, 2019, *Bài giảng Xây dựng thực đơn*

## CHƯƠNG 3

# VĂN HÓA ẨM THỰC CỦA CHÂU Á

### ❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 3

Chương 3 là chương giới thiệu về văn hóa ẩm thực của Châu Á và một số nước cụ thể như Việt Nam, Nhật Bản, Hàn Quốc, Trung Quốc, Thái Lan

### ❖ MỤC TIÊU

#### - Kiến thức:

+ Hiểu được tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực châu Á;

+ Hiểu được tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia tiêu biểu ở châu Á.

+ Hiểu được những lưu ý trong cách thức phục vụ cho các đối tượng khách hàng đến từ các nước châu Á.

#### - Kỹ năng:

+ Phân biệt được điểm khác nhau trong văn hóa ẩm thực của một số quốc gia tiêu biểu ở châu Á;

+ Vận dụng được điểm khác nhau trong văn hóa ẩm thực vào tổ chức phục vụ ăn uống cho khách đến từ các quốc gia khác nhau ở châu Á một cách chuẩn mực, chu đáo, hợp lý từ khâu đón khách, chuẩn bị dụng cụ ăn, sử dụng nguyên liệu, phương pháp chế biến, trình bày bàn ăn và ứng xử khi phục vụ.

#### - Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Có thái độ yêu nghề, say mê với công việc, có sự nhạy bén, tinh tế trong quá trình phục vụ khách đến từ các nước ở châu Á;

+ Có ý thức chủ động, độc lập, sáng tạo trong việc phục vụ khách đến từ các nước ở châu Á tại nhà hàng.

### ❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 3

- *Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 3 (cá nhân hoặc nhóm).*

- *Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 3) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập tình huống chương 3 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.*

### ❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 2

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Không
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

### ❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 3

#### - **Nội dung:**

- ✓ **Kiến thức:** Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
- ✓ **Kỹ năng:** Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
- ✓ **Năng lực tự chủ và trách nhiệm:** Trong quá trình học tập, người học cần:
  - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
  - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
  - + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.
  - + Nghiêm túc trong quá trình học tập.

- **Phương pháp:**

- ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: bài tập nhóm, điểm danh)
- ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: trắc nghiệm, tự luận)

### ❖ NỘI DUNG CHƯƠNG 3

#### 3.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực

Khu vực châu Á – Thái Bình Dương bao gồm các nước: Trung Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên, Việt Nam và các nước Asean khác, các nước lân cận Trung Quốc như Mông Cổ, Nêpan.

Có thể đây là vùng hầu hết chịu ảnh hưởng chung của nền văn hóa văn minh Trung Hoa từ rất lâu đời nên nhiều nét văn hóa dân tộc của khu vực này đều có nguồn gốc từ Trung Hoa từ chữ viết, âm nhạc, kiến trúc, đến văn hóa ăn uống.

Khu vực này chiếm một số lượng dân số rất lớn khoảng 2 tỷ người (tương đương 30% dân số thế giới), đại diện là các nước như: Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản...

##### 3.1.1. Cơ cấu bữa ăn

Người Châu Á thường ăn ba bữa một ngày gồm: ăn sáng, ăn trưa, ăn tối.

- Bữa sáng: Là bữa điềm tâm, ăn lót dạ, không mang tính chất ăn no.

- Bữa trưa và bữa tối: Mang tính chất ăn no, thường ăn cơm, thịt, rau...

Trong bữa ăn, người châu Á không nhất thiết phải tuân thủ theo thứ tự món ăn một cách chặt chẽ. Người ăn có thể ăn theo trật tự món ăn nhưng cũng có thể dùng món nào trước cũng được nếu

họ thích và thậm chí có thể ăn một số món cùng một lúc và ăn trong suốt bữa ăn

### **3.1.2. Dụng cụ trong ăn uống**

Người châu Á dùng bát đĩa để ăn cơm.

- Bát: Bát để ăn cơm là loại bát nhỏ, sâu lòng có đường kính miệng từ 10 – 12cm.

- Đũa: Đũa thông thường được chuốt nhỏ một đầu và gấp thức ăn bằng đầu nhỏ đó. Đũa thường dài khoảng 20 – 25 cm. Đũa thường được làm từ tre hoặc gỗ vót hoặc kim loại trong có đường kính 8mm, và gần đây thấy xuất hiện loại đũa làm từ nhựa phíp... những vẫn không tiện lợi bằng dùng đũa tre và đũa gỗ.

### **3.1.3. Thực phẩm và nguyên liệu chế biến**

Gạo là lương thực chính trong các bữa ăn, gạo thường được xát vỏ còn nguyên hạt để nấu cơm và cơm đóng vai trò rất quan trọng trong bữa ăn. Gạo còn được dùng ở dạng bột làm nhiều loại bánh khác nhau. Ngoài gạo ra, lương thực của châu Á còn có ngô, khoai, sắn...là lương thực phụ dùng để ăn kèm hoặc ăn thay cơm. Trong bữa ăn sau cơm là rau quả và các loại thịt từ động vật.

Nhìn chung người châu Á dùng tất cả các loại thực phẩm để chế biến món ăn và thường dùng thực phẩm dạng tươi nguyên hoặc dạng khô nhưng lại ít dùng sữa, đặc biệt người châu Á sử dụng và chế biến cả thịt súc vật nuôi như trâu, bò, lợn...

Trong bữa ăn, người châu Á sử dụng nhiều loại gia vị và tạo mùi như: tạo vị hăng, cay, mặn, ngọt của ớt, hạt tiêu, muối mắm, đường, hành, tỏi dùng để tẩm ướp, chấm ăn kèm với thức ăn.

Việc sử dụng các loại gia vị này có thể ở dạng nguyên, khô hoặc dạng bột, nước. Khâu tẩm ướp gia vị trong kỹ thuật chế biến món ăn đóng vai trò hết sức quan trọng. Hầu như các món ăn châu Á đều được tẩm ướp gia vị trước khi chế biến (trừ một số món luộc), có những món ăn việc tẩm ướp gia vị trở thành bí quyết

riêng của mỗi người đầu bếp tạo ra sự độc đáo, hấp dẫn, thành công của mỗi người ăn.

### **3.1.4. Phương pháp chế biến**

Các món ăn châu Á rất phong phú, đa dạng về chủng loại và chất lượng, không có một quốc gia nào có thể thống kê được hết món ăn của nước mình. Vì vậy, phương pháp chế biến cũng rất phong phú và đa dạng nhưng chủ yếu là nấu, rán, luộc, kho...

### **3.1.5. Cách trình bày bữa ăn**

Bữa ăn được trình bày theo mâm và toàn bộ các món ăn của bữa ăn được trình bày hết lên đĩa, bát và bày ra mâm để thể hiện sự thịnh soạn của bữa ăn.

### **3.1.6. Ứng xử trong ăn uống**

Người châu Á ngồi khoanh chân trên giường hoặc ngồi chiếu bên mâm thức ăn hoặc dùng bàn ăn để ngồi ăn. Trước và trong khi ăn. Người châu Á có phong tục là chủ nhà thường mời và gấp thức ăn cho khách, người có địa vị thấp hơn phải mời và ăn sau người có địa vị cao hơn.

## **3.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia tiêu biểu**

### **3.2.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam**

Nền văn hóa của Việt Nam mang dấu ấn của truyền thống văn hóa nông nghiệp lúa nước. Trải qua sự cố biến đổi bốn nghìn năm, những yếu tố địa lý và lịch sử văn hóa đã ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của nước ta. Văn hóa ẩm thực Việt Nam chịu ảnh hưởng của khu vực châu Á và đặc biệt chịu ảnh hưởng của nền bản hóa ẩm thực của Pháp, Mỹ, nhưng do truyền thống độc lập, tự chủ của dân tộc nên nền văn hóa ẩm thực của dân tộc vẫn được bảo tồn và giữ gìn bản sắc riêng.

#### **3.2.1.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn**

a. Tập quán và khẩu vị trong ăn nói chung:

Việt Nam là nước nông nghiệp trồng lúa nước do vậy mà cách ăn uống hàng ngày của người Việt Nam bắt nguồn từ nền văn hóa nông nghiệp.

Từ ngàn đời xưa, Người Việt Nam ăn không phải chỉ để ăn no mà còn để thưởng thức ăn ngon, mà “ngon” hay ngon miệng là một phạm trù lớn của nghệ thuật ẩm thực Việt Nam.

- *Cơ cấu bữa ăn*: Người Việt Nam thường ăn 3 bữa một ngày gồm bữa sáng, bữa trưa, bữa ăn tối. Bữa ăn sáng của người Việt Nam thường ăn điểm tâm, ăn nhẹ, không mang tính chất ăn no (phở, bún, miến, cháo...). Bữa ăn trưa của người Việt Nam thường ăn mang tính chất ăn no: ăn cơm + thịt + rau... Bữa tối mang tính chất ăn no và thường phần lớn các gia đình là bữa ăn chính thức trong ngày, cũng là lúc mọi người trong nhà tụ họp đông đủ nhất sau một ngày làm việc.

- *Dụng cụ ăn*: Các món ăn của người Việt Nam thường được bày ra mâm, bàn. Dụng cụ chủ yếu là bát và đũa. Thông thường sử dụng bát sâu lòng, có đường kính khoảng 8- 10 cm, đũa sử dụng là đũa tre hoặc đũa gỗ có đường kính 8mm, có chiều dài khoảng trên dưới 30 cm.. Đôi đũa được người Việt Nam sử dụng rất linh hoạt trong khi ăn với nhiều chức năng khác nhau như ngoài việc gắp thức ăn, và cơm, người ta còn dùng đũa để dằm, quấy, trộn, vét... thức ăn và làm vật nối cho cánh tay dài ra để gắp được những món ở xa, để ăn được dễ dàng và tạo cảm giác thỏa mái khi ăn. Đôi đũa đối với người Việt Nam đã trở thành biểu tượng, hay tượng trưng cho đôi lứa “vợ chồng như đũa có đôi” hay cho sự đoàn kết “so bó đũa chọn cột cờ”... Do vậy, đôi đũa tuy giản đơn vẫn được người nước ngoài coi trọng và cho rằng đó là một trong những nét tiêu biểu, độc đáo của văn hóa ẩm thực Việt Nam.

- *Phương pháp chế biến:* Người Việt Nam dùng nhiều phương pháp chế biến: luộc, ninh, tần, chưng cách thủy, om, kho, hấp, xào, rán quay... trong đó luộc, nấu canh, ăn ghém (rau) và kho (làm thức ăn mặn)... là những cách thức chế biến món ăn mang tính phổ cập.

- *Nguyên liệu chế biến:* Người Việt Nam có tập quán là ăn trộn, do vậy mâm cơm của người Việt Nam dọn ra bao giờ cũng có đầy đủ các món ăn: rau, thịt, canh... Lương thực chính là gạo, ngoài ra còn có một số lương thực phụ khác như: ngô, khoai, sắn và các loại rau, củ, hoa quả... Điều này có thể hiểu được vì nước ta nằm trong khu vực khí hậu nhiệt đới ẩm, gió mùa nên có nhiều chủng loại rau rất phong phú, đa dạng, người sử dụng rau quả theo mùa (*mùa nào thức nấy*).

Trong bữa ăn của người Việt Nam, ngoài cơm (lương thực) và rau quả còn thường xuyên có các loại thức ăn động vật và các loài cá hoặc thịt (thực phẩm). Thêm vào đó có các loài thủy sản khác như: tôm, cua, ếch, ốc, nhái... Đó là những loài thủy sản đặc trưng vốn có của vùng sông nước đặc trưng. Trong bữa ăn của người Việt Nam thịt các loài động vật chiếm tỷ lệ không cao. Các loại thịt phổ biến được ưa dùng như thịt gà, thịt lợn, thịt trâu, thịt bò.... Một số món ăn gia súc được sử dụng nhiều và chế biến cầu kỳ trong các bữa tiệc, lễ hội, lễ tết và các cuộc hiếu hỷ, cỗ bàn... hoặc làm lễ dâng cúng thần linh

Từ các loài thủy sản, đặc biệt là cá, người Việt Nam từ xưa đã biết chế biến ra một loại nước chấm (nước mắm) đặc biệt để dùng trong bữa ăn với rau quả. Đặc biệt nhất trong khoa nấu nướng của người Việt Nam là cách pha nước chấm. Để giảm bớt mùi tanh của các loài thủy sản, trong khi ăn với thức ăn này, người ta còn biết sử dụng nhiều loại rau quả làm gia vị như chanh, ớt, gừng, hành, tỏi, riềng, rau mùi, rau răm, rau húng, tía tô, thì là, xương sông, kinh giới, lá lốt... Các loại nước chấm phổ biến thì có tương, nước mắm chanh ớt, nước mắm gừng, nước mắm cà cuống, nước mắm dấm tỏi. Ngoài ra, người Việt Nam còn làm các món ăn để lâu như dưa, cà, tương, mắm.

Trong ăn uống, người Việt Nam rất coi trọng triết lý âm dương ngũ hành của các món ăn; sự âm dương trong cơ thể con người và sự cân bằng âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên.

Trong quá trình sống, người Việt phân biệt thức ăn theo 5 mức âm – dương, tương ứng với ngũ hành: hàn (lạnh, âm nhiều là thủy); nhiệt (nóng, dương nhiều là hỏa); ôn (ấm, dương ít là mộc); bình (mát, âm ít là kim) và trung tính (vừa phải âm dương điều hòa là thổ). Dựa trên cơ sở đó, người Việt Nam từ bao đời nay đã tự điều chỉnh theo quy luật âm dương bù trừ và chuyển hóa lẫn nhau để chế biến ra những món ăn có sự cân bằng âm dương. Chính vì vậy, mà ở Việt Nam có tập quán biết dùng các loại rau gia vị để điều hòa âm dương hay thủy – hỏa của các món ăn với nhau. Ví dụ như ớt thuộc loại nhiệt (dương) ăn kèm cho vào các món ăn thủy sản (cá, tôm, cua...) là những món ăn vừa hàn lại bình (âm – trung tính) hoặc gừng, rau răm thuộc loại nhiệt (dương) ăn kèm với trứng vịt lộn thuộc loại hàn (âm)...

*Ứng xử trong ăn:* Khi ăn người Việt Nam thường ngồi chiếu hoặc ngồi ghế. Mọi người quây quanh mâm cơm thể hiện sự đầm ấm. Trong khi ăn, người Việt Nam thường hay trò chuyện một cách vui vẻ hoặc nhân đó người thân hoặc bạn bè an ủi, động viên, chia sẻ lẫn nhau. Trước và sau khi ăn, người Việt Nam thường mời ăn – điều này thể hiện lễ giáo và sự kính trọng với người trên. Trong khi ăn, người Việt Nam thường chú trọng đến cách nói năng, ý tứ khi ngồi và ăn phải đúng mực: Không ăn nhanh quá hoặc chậm quá, không ngồi quá lâu và ăn quá nhiều hoặc quá ít, không ăn hết nhẵn hoặc bỏ dở. Vì vậy trong dân gian Việt Nam vẫn lưu truyền câu ca dao tục ngữ răn dạy người ta như: “*Ăn trông nồi, ngồi trông hướng*” hay “*Ăn hết bị đòn, ăn còn mất vợ*”...

b. Tập quán và khẩu vị ăn của một số vùng miền

*Miền Bắc*

Với tính chất là trung tâm kinh tế chính trị, văn hóa của cả nước trong hàng nghìn năm, Thăng Long – Đông Đô – Hà Nội lại

là nơi có sự giao lưu văn hóa rộng rãi và đa dạng với nước ngoài. Văn hóa Trung Quốc, Ấn Độ, văn hóa phương Tây đặc biệt là văn hóa Pháp đã ảnh hưởng không nhỏ vào văn hóa Việt Nam và ảnh hưởng ấy thể hiện trước hết và nhiều nhất ở thủ đô. Sự hội tụ văn hóa của cả nước và sự giao lưu văn hóa với nước ngoài thể hiện trong văn hóa vật chất và văn hóa tinh thần của Thủ đô trong đó có nghệ thuật nấu ăn.

Đặc điểm trong văn hóa ẩm thực của miền Bắc: Khẩu vị ăn vừa mang đặc điểm vùng khí hậu lạnh lại mang đặc điểm vùng khí hậu nóng nên:

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

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

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

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

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

“Con gà cục tác lá chanh

Con lợn ủ ỉn mua hành cho tôi

Con chó khóc lóc đứng ngòi

Bà ơi ra chợ mua tôi đồng riềng

Con trâu ngó ngó nghiêng nghiêng,

Mày đã có riềng để tôi cho tao.”

Người miền Trung và miền Nam trộn rau răm với thịt gà, không có rau răm thì người ta dùng thứ rau khác, ở đồng bằng Sông Cửu Long cho ngọn đinh lăng. Nhưng miền Bắc khi ăn thịt gà không chấp nhận bất cứ lá gì khác ngoài lá chanh. Khi ăn gỏi cá, người miền Bắc chỉ thích ăn cá mè và phải có 2 thứ rau chủ chốt là đinh lăng và vọng cách. Riêng món bún cũng có quy định rạch ròi: bún ốc đi với nước chua và ớt băm nhuyễn; bún chả được ăn cùng nước mắm pha và rau húng; bún bung với dộc mùng; canh bún, cá rô, rau cần, bún thang nổi vị mắm tôm....

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

Cách chế biến tinh tế, gia vị thanh nhẹ khiến cho người ăn chiêm ngưỡng, không thể vội vã và ồn ào. Nước dùng của phở, của bún thang là thứ nước nấu xương với lửa liu riu, sôi lăn tăn không được đun quá to, phải luôn tay hớt bọt lúc vừa sôi, nấu làm sao để khi dùng là một thứ nước trong vắt như nước mưa, thoảng màu hơi vàng mà chưa nở thành màu vàng, ném thấy ngọt lịm nơi đầu lưỡi. Nói đến hương vị của món ăn Việt Nam nói chung, miền Bắc nói riêng không thể không nói đến món ăn ở Hà Nội. Hà Nội ở giữa đồng bằng cho nên món ăn Hà Nội được chế biến chủ yếu từ các sản phẩm nông, ngư nghiệp như thịt lợn, bò, gà, tôm, cua, ốc, hoa quả...

Ví dụ:

- + Món thịt sơn son (thịt quay) Hàng Buồm.
- + Lạp sườn, thịt kho tàu du nhập từ Trung Quốc.
- + Phở Hà Nội có nhiều loại như: phở bò (tái, chín, nạm, gầu...), phở xốt vang, phở xào...

Trong ăn uống, cách ứng xử của người miền Bắc cũng rất tinh tế, nhẹ nhàng “Lời chào cao hơn mâm cỗ”, “ Ăn trông nồi, ngồi trông hướng”, “Kính lão đắc thọ”, “Một miếng giữa làng bằng một sàng xó bếp”. Bao giờ người lớn tuổi, người được tôn trọng cũng được mời ăn trước, gắp những miếng ngon cho người khác.

Người miền Bắc ưa được gặp được mời chào vồn vã. Trong ăn uống cũng rất khó mời được họ ăn mà phải rất khéo léo, tế nhị...

### *Miền Trung*

Đặc điểm nổi bật của khẩu vị ăn miền Trung là các món ăn có vị cay, đậm đà. Ớt được sử dụng rộng rãi và phổ biến trong các món ăn và bữa ăn ở dạng tươi hoặc khô, có thể dùng chế biến món ăn và để ăn kèm thêm ngoài. Ngoài ra, người miền Trung cũng ưa ngọt nhưng vừa phải. Tiêu biểu khẩu vị ăn vùng này là khẩu vị ăn của người Huế... Vùng này kinh tế còn khó khăn nhưng do ảnh hưởng của nền văn hóa cung đình nên các món ăn rất phong phú, thể hiện nét lịch lãm của con người xứ Huế. Có thể kể ra hàng loạt các món ăn đặc sản của Huế như: cơm hến, tôm chua, bún bò giò heo...

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

Ăn uống theo mùa cũng là điểm nổi bật của cơm Huế “mùa nào thức nấy”, mùa nào cũng đều có món ăn riêng.

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

Với bờ biển dài, bề ngang hẹp, khẩu vị của miền Trung có mắm ruốc, cá khô đã đi vào mâm cơm của số đông thay cho “trương cà gia bản” của truyền thống miền Bắc. Món cá kho chan bún, bánh tráng là đặc sản của dọc suốt chiều dài miền Trung. Nói chung, món cá kho miền Trung phần nhiều là cá biển và thường kho lẫn với các loại rau, quả như khế, cà chua, dứa, dưa môn, dưa cải, chuối chát, trái vả, dưa hường, mít non...

Món gỏi cũng phân lớn chế biến từ cá biển và các loại hải sản như tôm, mực, nổi tiếng có gỏi cá mai Phan Thiết. Suốt miền Trung cho đến miền Đông Nam Bộ có món gỏi mít non hấp dẫn.

Miền Trung có món mỳ Quảng nổi tiếng. Cũng giống như hủ tiếu của Nam Bộ, mỳ Quảng là biến chế của phở, đều từ bột bánh làm bằng gạo chan nước dùng. *“Ở vùng biển, tôm cá nhiều, bò trâu ít, phở trở thành món cao cấp nhớ mà thèm, bà con ta đã sáng tạo món mỳ Quảng, cũng là bánh sợi bột gạo, nhưng nước dùng từ tôm, thịt heo, thịt vịt. Có lẽ để bánh bột hòa hợp với nước chan chế biến từ hải sản, bột bánh có pha nghệ cho thơm, có màu vàng hài hòa với màu tôm đỏ và làm mất mùi tanh của nước dùng nấu từ hải sản”*

### *Miền Nam*

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

Thực phẩm dùng nhiều là thịt lợn, bò, cá các loại... Người Nam Bộ dùng nhiều loại tương khác nhau (tương ngọt, cay...) sử dụng nhiều loại mắm (mắm cá, mắm nêm, mắm ruộc), nước cốt dừa được dùng để tăng độ ngậy cho món ăn và cũng còn được dùng để thăng tạo màu cho thực phẩm chế biến.

Món ăn miền Nam mang tính chất dân dã và hào phóng. Cơm tay cầm, cá kho tộ, canh chua, lẩu mắm, bánh xèo.... là những món miền Nam qua thử thách của thời gian được khẩu vị cả nước chấp nhận cho là đặc sản. Cơm nấu trong nồi đất thêm tay cầm để tiện vừa ăn vừa di chuyển. Cá kho trong tộ phản ánh cuộc sống tạm bợ của cảnh sống trên nương, trên ghe, trong những gian nhà lá.

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

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

Đĩa rau đếm thấy hơn 20 loại gọi nhớ đĩa rau cũng rất xum xuê, đa dạng cho bữa ăn gói cổ truyền ở xứ Bắc. Có vài loại rau tầm thường, thậm chí không dùng ở phía Bắc khi vào Nam lại gia nhập những món ăn cao cấp như khô qua nhồi thịt hầm, bông bí nhồi thịt hấp.

Món mắm của dân Việt vào phía Nam mới phát triển tốt bậc. Ngoài những thứ mắm đã có, có thêm mắm các loại cá đồng, mắm ba khía, mắm chuột, mắm ruột... Món mứt cũng phát triển vô cùng phong phú: Mứt me, mứt chùm ruột, mứt măng cầu, mứt dứa... Cá khô cũng phát triển rất nhiều chủng loại như thế.

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

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

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

Các bữa tiệc nơi miệt vườn Nam Bộ bao giờ cũng có món xé phay (gà, vịt...), nấu cari và kết thúc bằng món cháo vịt hoặc cháo cá. Đối với các bữa tiệc ở thành thị rất linh đình, thực đơn có nhiều món ngon, lịch sự và được phục vụ theo món.

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

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

Món ăn Việt Nam ngày nay đang ngày càng được bạn bè năm châu ca ngợi và dần nổi tiếng vì dễ ăn và ngon. Có thể dễ dàng tìm thấy các ví dụ về người Việt thành công ở nước ngoài với lĩnh vực ẩm thực tại khắp các quốc gia trên thế giới.

### *3.2.1.2. Tập quán và khẩu vị trong uống*

Người Việt Nam có tục uống rượu và uống chè.

Rượu là loại đồ uống đặc sản của người Việt Nam được làm từ loại gạo nếp cái hoa vàng. Người đem gạo đồ xôi, ủ cho lên men và đem nấu (cát) ra rượu nếp. Nếu để nguyên gọi là rượu trắng (Bắc Bộ) hoặc rượu đế (Nam Bộ), với chất lượng cao thơm ngon, khoảng 40<sup>0</sup> - 45<sup>0</sup> (nồng độ rượu mạnh). Người ta có thể dùng rượu nếp nguyên chất để chế biến ra các loại rượu mùi, màu (từ hoa quả), hoặc ngâm thuốc bắc, hay ngâm các loài động vật quý như: rắn, cao xương (hổ, gấu...), tắc kè... thành rượu thuốc dùng để bổ dưỡng hoặc chữa bệnh. Rượu cần ủ lên men lá rùng, chứa trong hũ khi uống pha chế thêm nước, dùng ống trúc nhỏ dài một đầu cắm vào hũ rượu, đầu kia ngâm vào miệng và hút rượu lên uống. Rượu cần uống theo lối “tập thể” biểu thị tình đoàn kết cộng đồng... Tuy nhiên khi đem cúng thần linh hoặc ông bà, tổ tiên, người Việt dùng loại rượu trắng tinh khiết.

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

### *3.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Trung Quốc*

Với bề dày lịch sử và văn hóa phát triển, Trung Quốc đã trở thành cái nôi của nghệ thuật ẩm thực châu Á. Từ đây ảnh hưởng sâu rộng đến tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực châu Á.

#### *Những đồ dùng trong nhà bếp:*

Người Trung Quốc nấu nướng món ăn trên những bếp lò; ở nông thôn, chúng được đốt bằng củi, còn ở thành phố được đốt bằng ga. Trong bếp có rất ít những dụng cụ bằng điện phục vụ cho việc làm bếp, thứ dụng cụ phổ biến nhất là nồi cơm điện. Những dụng cụ quan trọng nhất là con dao phay, cái chảo, cái muôi múc canh và đôi đũa nấu bếp.

Dao phay của người Trung Quốc là một con dao to, có bản rộng, mũi nhọn. Con dao được giữ rất sắc, nó có thể chặt được cả xương cứng, băm thịt, thái, cắt thịt rau đều rất tốt. Mặt của lưỡi dao dùng để đập hành tỏi, còn cạnh tù được dùng để dằm thịt hoặc để đập cho cá chết rất hiệu quả. Chuôi dao được dùng để như cái chày giã gừng, tỏi và trà vỏ đậu.

Cái chảo cũng là một công cụ nấu nướng rất đa năng. Một cái chảo tốt được đúc bằng gang, nhưng ngày nay, người ta thường làm chảo cho bằng thép không gỉ, bằng nhôm hay bằng loại vật liệu không dính. Nó có dạng chỏm cầu và có quai hai bên. Cái chảo dùng để rán, chiên, luộc, ninh và để hấp đồ ăn. Thông thường, một đôi đũa dài được gác ngang qua đáy chảo và người ta đặt đĩa đồ ăn lên đó để hấp cách thủy.

#### *3.2.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn*

##### *a. Tập quán và khẩu vị trong ăn nói chung:*

Trước hết, tập quán và khẩu vị ăn của người Trung Quốc cũng như tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực châu Á, là một đất nước thiên về nông nghiệp nên hai thành phần chính trong ẩm thực Trung Hoa là "Chủ thực" (gạo, mì hay mỳn thầu) và "Cải thực" (là các món cung cấp các chất dinh dưỡng khác như rau, thịt, cá, hoặc những món bổ sung) Bên cạnh đó, với dân số

trên 1 tỷ người gồm nhiều nhóm dân tộc khác nhau định cư ở những vùng xa nhau đã tạo cho nền văn hóa và nghệ thuật ẩm thực Trung Hoa đa dạng phong phú và có những nét nổi bật sau:

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

*Cơ cấu bữa ăn:*

- Bữa ăn sáng, người Trung Quốc thường ăn cháo bằng gạo nấu thật nhừ, hay những thứ ngũ cốc xay nhỏ đến nỗi khi nấu lên chúng giống như cháo bột. Cháo cũng thường được ăn với rau quả muối hay đậu muối. Dầu cháo quẩy, bánh tiêu rắc mè, hay mì sợi cũng là những thứ được dùng để ăn sáng.

- Bữa tối là bữa ăn chính trong ngày và được ăn khá sớm so với phương Tây, vào khoảng 5 – 6 giờ chiều. Các thành viên ngồi quay quanh chiếc bàn đầy thức ăn. Món canh được để ở giữa bàn, vây quanh là hai hay ba đĩa rau và món mặn (cá, thịt gà, vịt hay thịt lợn). Mỗi người riêng một bát cơm và họ thường hay gắp thức ăn cho nhau.

*Nghệ thuật ẩm thực:* Người Trung Quốc từ xưa lấy đạo Khổng là trung tâm của mọi suy nghĩ hành động. Nghệ thuật ẩm thực Trung Hoa cũng dựa vào triết lý căn bản của đạo Khổng và thuyết căn bản âm dương. Theo thuyết này, mọi sinh vật được sinh ra và tồn tại đều dựa trên sự cân bằng giữa âm và dương. Cũng như thế, một con người khỏe mạnh khi trong con người đó giữa âm và dương có sự cân bằng với nhau và trong thức ăn 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 loại thực phẩm có sự tương tác ảnh hưởng đến các cơ quan nội tạng trong cơ thể con người. Theo quan niệm nghệ thuật ẩm thực Trung Hoa, về cơ bản thức ăn có 5 vị ảnh hưởng tới nội tạng tương ứng như sau:

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

*Nguyên liệu chế biến:* Người Trung Quốc sử dụng mọi loại nguyên liệu thực phẩm mà loài người sử dụng để ăn uống. Nếu ở Trung Quốc không có, họ sẵn sàng nhập, li tạo và tìm cách sử dụng thích hợp theo cách riêng của họ.

- Người Trung Quốc chia thực phẩm thành 3 nhóm cơ bản:

YIN: Nhóm lạnh (âm):	YIN – YAN: Nhóm trung tính (điều hòa)	YAN: Nhóm nóng (dương)
Cua, ốc, lợn, ba ba, vịt, ngan..	Gạo, đa số các loại rau củ, lợn, gà, chim.....	Trâu, bò, trà, cà phê, cá hun khói, gừng, riềng, nghệ tỏi, ớt, tiêu.....

Từ sự phân chia nhóm như trên, trong cách phối hợp nguyên liệu, gia vị. Người Trung Quốc luôn để ý và coi trọng việc cân bằng âm dương để có tác dụng phòng ngừa bệnh tật...

Trung Quốc có kỹ thuật nấu ăn nổi tiếng khắp thế giới, có rất nhiều món ăn đặc biệt và khác nhau. Người Trung Quốc luôn là người cầu kỳ, cẩn thận 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 tới mức đến tận ngày nay hầu như không có người ngoại quốc nào nấu được món ăn Trung Hoa ngon.

*Kỹ thuật phối hợp nguyên liệu và sử dụng gia vị:* Người Trung Quốc rất khéo léo, tinh tế và điều luyện trong việc phối hợp nguyên liệu và rất thành công trong việc sử dụng gia vị. Gia vị mà họ sử dụng có khi ở nguyên dạng nhưng đa số là ở dạng tổ hợp nhóm một số loại gia vị hợp thành tạo ra ở dạng bột, dạng nước và không ai có thể dễ dàng học tập, bắt 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.

- Người Trung Quốc khi nấu nướng luôn cố cân bằng giữa các mùi vị và cảm giác đối nghịch nhau. Không bao giờ món ăn cùng có vị chua ngọt lại được nấu và đưa ra ăn trong cùng một bữa, cũng không bao giờ trên bàn lại có hai món rán ăn cùng một lúc. Canh là một phần trong bữa ăn và người ta dùng canh để “nuốt cho trôi” và để làm sạch miệng trước khi ăn một món có mùi vị khác.

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

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

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

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

**Ẩm thực Chiết Giang:** Bao gồm các món ăn của Hàng Châu, Ninh Ba, Thiệu

đạm, không ngấy. Nổi tiếng với món tôm nõn Long Tỉnh, cá chép Tây Hồ.

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

**Ẩm thực Phúc Kiến:** gồm các món ăn Phúc Châu, Tuyên Châu và Hạ Môn,

chủ yếu là món Phúc Châu. Các món ăn Phúc Kiến với nguyên liệu chủ yếu là hải

sản, chú trọng vị ngọt, chua, mặn thơm, màu đẹp vị tươi. Nổi tiếng với món Kim

phúc thọ, cá kho khô...

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

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

Văn hóa ẩm thực Trung Hoa đặc sắc và độc đáo bởi sự toàn vẹn trong suy nghĩ, sự kết hợp tinh tế giữa hương, sắc, vị và cả

trong cách bày biện. Người Trung Quốc rất coi trọng sự toàn vẹn, nên ngay cả trong các món ăn cũng phải thể hiện sự đầy đủ, nếu thiếu sẽ là điều chẳng lành, vì sự việc không được “đầu xuôi đuôi lọt”. Các món ăn từ cá thường được chế biến nguyên con, gà được chặt miếng rồi xếp đầy đủ lên đĩa...

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

### *Món ăn đặc sắc*

#### - Vịt quay Bắc Kinh

Vịt quay Bắc Kinh là một món ăn đặc sản nổi tiếng từ Đông Bắc Trung Quốc, đặc biệt là ở Bắc Kinh. Đặc trưng của món vịt quay là da vịt mỏng, giòn, màu vàng sậm. Nhiều nhà hàng phục vụ món da và món thịt riêng. Vịt Bắc Kinh to, béo sau khi được quay trong lò lửa lớn được nhà hàng lạng lấy thịt và da phục vụ cho khách, riêng phần xương còn lại được hầm để nấu món súp. Lai lịch món này có lẽ từ thời nhà Nguyên (1206-1368). Đến đầu thế kỷ 15, món này đã nổi tiếng được các vua chúa nhà Minh ưa thích. Vịt quay Bắc Kinh, cùng với môn Kinh Kịch được người Bắc Kinh tự hào làm thương hiệu riêng khi đề cập đến văn hóa thủ đô Bắc Kinh cho người nước ngoài.

#### - Đậu phụ thối

Đậu phụ thối là một loại đậu phụ lên men khá nặng mùi. Đây mà một món ăn nhẹ, bình dân, thường được bày bán ở các chợ đêm hoặc lề đường hơn là trong các nhà hàng. Đậu phụ thối có mùi thum thum giống với mùi cải bắp hoặc phân bón mục rữa. Có người so sánh vị của nó với pho mát xanh trong khi người khác thì nghĩ nó giống thịt rữa. Với những người sành ăn thì đậu phụ thối

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

- Sủi cảo

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

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

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

Sau khi làm xong nhân, gói sủi cảo theo hình thù gì cũng rất cầu kỳ. Phần lớn các khu vực đều gói hình bán nguyệt kiểu truyền thống. Gói theo hình này thì khi gói gấp đôi vỏ bánh hình tròn, dùng ngón tay cái và ngón trỏ của tay phải viền theo diềm bán nguyệt là được, phải viền cho đều gọi là “viền phúc”. Có gia đình kéo hai đầu của hình bán nguyệt nối liền với nhau như nén bạc, bày trên nắp, tượng trưng cho tiền của để khắp mọi nơi, vàng bạc đầy

nhà. Ở nông thôn, ngoài vỏ sủi cảo bà con in hình bông lúa mỳ, chẳng khác nào những bông lúa mỳ trĩu hạt, với ngụ ý là sang năm mới ngũ cốc được mùa.

Khi ăn sủi cảo, cũng phải biết cách ăn. Bát thứ nhất là để thờ cúng tổ tiên, tỏ lòng tôn kính cha ông quá cố. Bát thứ hai là để cúng thần thánh trong dân gian (như ông táo). Bát thứ 3 cả nhà mới bắt đầu ăn.

Khi ăn phải nhớ rằng, nên ăn số chẵn, không được ăn số lẻ.

Ăn xong những đĩa, bát đựng sủi cảo cả nồi nấu cũng bày sủi cảo, và nhất định để thừa lại mấy cái (với số chẵn), ngụ ý “năm nào cũng dư thừa”.

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

*Cư xử bên bàn ăn:*

- Trong khi ăn, người Trung Quốc thường phát ra tiếng động âm ỉ. Họ húp nước canh soàn soạt không phải là vô ý, vô tứ. Dùng đũa gõ lên mặt bàn như dùi trống sẽ bị coi là thiếu lễ độ. Không bao giờ dùng đũa để chỉ vào mặt người khác hoặc để làm cử chỉ khi nói chuyện. Cách ứng xử bên bàn ăn của người Trung Quốc cũng ảnh hưởng đến cách cư xử trong ăn uống của người Việt Nam nhất là khu vực miền Bắc.

- Một bữa ăn chỉ bắt đầu khi mọi người đều ngồi xuống bàn. Trẻ con sẽ mời người lớn tuổi ăn cơm trước khi chúng bắt đầu ăn. Thông thường, người ta ăn cơm trước khi động đũa và gấp những món ăn gần mình nhất. Khi gấp thức ăn từ bất cứ đĩa nào cũng phải gấp ở phía gần với mình. Thức ăn phải được gấp từ trên xuống. Sẽ là rất thô lỗ nếu dùng đũa đảo thức ăn để gấp miếng thức ăn ở dưới.

- Người ta không bao giờ chọn miếng ngon nhất trong đĩa, mà thường gắp cho người cao tuổi trong gia đình hay gắp cho khách.

b. Tập quán và khẩu vị ăn của một số vùng miền

### *Bắc Kinh*

Người Bắc Kinh ăn những món ăn được gia thêm thật nhiều ớt và tỏi. Đồ ăn thường tẩm đậm dầu và nước tương, thêm rượu, muối và đường. Ở miền Bắc, người ta ăn ít cơm hơn vì đất đai ở đây khô hanh, chỉ thuận tiện cho việc trồng lúa mỳ. Bánh bao hấp (màn thầu) và bánh mì là là đồ ăn chính, thêm một vài đĩa đồ ăn gồm thịt thái nhỏ xào, rán hay ninh nhừ và rau. Bánh bao thịt băm và rau cũng là món ăn chính, nhất là vào mùa đông.

Thức ăn Bắc Kinh còn có nhiều món xuất xứ từ Mông Cổ gần đó. Một trong những món ăn phổ biến nhất là thịt cừu xiên nướng. Chúng được bán ngay trên hè phố, những xâu thịt cừu tẩm dầu lăn qua ớt và rất thích là được nướng trên than hồng. Món cừu thái kiểu Mông Cổ cũng được dùng rộng rãi. Các thực khách ngồi thành vòng tròn quanh cái lẩu đốt bằng than, họ nhúng những lát thịt cừu thái mỏng vào trong nước dùng nóng rồi thưởng thức món ăn này. Thịt tái được chấm thứ nước chấm bằng đậu nành lên men, ăn với rau, bắp cải và mỳ sợi.

### *Thượng Hải*

Vùng Thượng Hải là vùng nổi tiếng “gạo trắng cá tươi”. Người Thượng Hải thích ăn những thứ mà họ bắt được dưới sông. Cá, lươn, tôm được hấp hay nấu trong nước tương đậu nành cho thêm đường. Một món ăn mà người Thượng Hải ưa dùng khác là dấm đen. Nó được dùng như nước để nhúng tái hay nước chấm. Giống như những món ăn phương Bắc, ở đây, người ta dùng rất nhiều dầu và ớt. Cách nấu nướng đơn giản khiến cho đồ ăn giữ được hương vị tự nhiên rất ngon.

### *Tứ Xuyên*

Đất Tứ Xuyên có món ăn đặc biệt nhất Trung Quốc. Hầu hết các món đều được phủ ớt đỏ chói và rắc tiêu xay thơm phức. Ớt và tiêu cay đến nỗi khi đưa vào miệng làm cho lưỡi mất cảm giác trong nhiều giây.

Vì cá khó kiếm ở Tứ Xuyên nên người ta dùng nhiều thịt lợn, thịt bò và gia cầm hơn, người ta nấu chúng với nước mắm. Đó thực sự là một hỗn hợp của các mùi vị: giấm đen, tương đậu, gừng, tỏi và hành tươi.

Những đặc sản khác của Tứ Xuyên gồm vịt xông hương và thịt xông khói lá trà. Con vịt được xông khói từ từ trên bếp lửa, có thả vào đó vài nhánh long não và vài lá trà. Con vịt thơm phức sau đó được quay lên và ăn với một thứ tương đậu nành rất đặc và rất ngọt. Mỳ xào giòn cũng là món ăn ưa thích. Mỳ được trần qua để nguội, rồi đem đảo trong một cái chảo, gia thêm tương ớt, nước gừng, tỏi xay, nước tương, dấm đen và đường. Nhiều khi trên đĩa mỳ người ta trang trí vài lát dưa chuột và rắc vừng hạt.

### *Quảng Đông*

Món ăn Quảng Đông là món ăn Trung Quốc được nhiều người nước ngoài biết đến nhất. Người Quảng Đông nổi tiếng là cầu kỳ về những đồ tươi sống trong các món ăn của họ. Món ăn không bao giờ được nấu quá chín và hương vị món ăn ít khi bị át đi bởi những thứ nước chấm có mùi nặng hay quá cay. Rau thường chỉ được xào qua hay chần trong nước nóng và nhúng qua dầu hào.

Người Quảng Đông cũng nổi tiếng với món mỳ trứng, nó được ăn với canh lấu hay ăn khô với thịt quay. Canh là một món không thể thiếu trong thực đơn của người Quảng Đông. Nhiều khi canh được nấu với những thứ thảo dược truyền thống, những loại canh này có thể ninh hàng tiếng đồng hồ trên bếp than và những bát canh nhiều mùi vị này được ăn từ từ trong suốt bữa ăn.

### *3.2.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống*

Trà là thức uống quan trọng nhất của người Trung Quốc, nó được coi là âm hoặc mát.

Người ta uống trà suốt ngày thay cho nước . Ngày xưa, trà được dùng để chữa bệnh và người Trung Quốc ngày nay vẫn tin vào điều đó. Họ tin rằng trà kích thích hệ tiêu hóa, làm hưng phấn hệ thống thần kinh, làm giảm tác hại của thuốc, của rượu và làm cách giảm béo.

Trà ở Trung Quốc hầu hết được trồng ở phương Nam. Thứ trà quý nhất là trà mọc trên những vách đá cheo leo, người không tới được. Người ta phải huấn luyện lũ khỉ để hái những búp trà này.

Có 3 loại trà: Trà xanh, trà hồng và trà Ô Long. Trà xanh cho nước màu xanh nhạt, làm từ các lá trà non sấy khô, nó có vị chát và thơm hơn. Trà Ô Long được làm từ lá trà ủ lên men một phần và đó là thứ trà được dùng phổ biến ở Trung Quốc và nước ngoài. Đôi khi, người ta cho thêm một vài cánh hoa nhài vào khi ủ trà xanh hay trà Ô Long để tăng thêm mùi hương cho trà.

Trà uống hàng ngày được pha bằng cách cho một thìa trà khô vào bình trà, chế nước sôi suốt trong ngày. Nước pha trà phải được đun cho vừa sôi. Sau khi rót vào bình trà, để chừng 5 phút để cho trà ngấm là có thể rót ra chén để uống. Những người uống trà sành sỏi thường pha trà trong những bình trà màu nâu nhỏ xíu, cho vào đó chừng một thìa trà nhỏ. Nước nóng rót lần thứ nhất là để rửa trà. Nó sẽ được bỏ đi. Nước rót lần thứ 2 sẽ ngấm đủ hương vị thơm ngon của lá trà.

Trong dịp tiếp khách chính thức, trà thường được phục vụ trong cốc có nắp đậy đặt trên đĩa. Lá trà vẫn để trong cốc, khi uống, người ta dùng nắp để chặn lá trà không để cho vào miệng. Khi rót thêm nước vào cốc trà của một người, thì có thể lịch sự gõ nhẹ ngón tay xuống bàn 3 lần để tỏ ý cảm ơn. Những người Trung Quốc tăn tiện không bao giờ vứt bỏ bã trà. Họ để bã trên một cái đĩa đặt trong chạn để nó hút đi những mùi khó chịu. Những người khác đem bã trà phơi khô để nhồi làm gối.

Uống trà cũng có những thói quen, chẳng hạn như trà, mỗi nơi lại có thói quen riêng, thích uống những loại trà cũng không giống nhau. Người Bắc Kinh thích uống trà hoa nhài, người

Thượng Hải lại thích uống trà xanh. Người Phúc Kiến ở miền Đông Nam Trung Quốc lại thích uống trà đen v.v. Có một số địa phương, khi uống trà lại thích bỏ thêm gia giảm, chẳng hạn như một số địa phương ở tỉnh Hồ Nam ở miền Nam thường lấy trà gừng muối để tiếp khách, không những có trà, mà còn cho gừng, muối, bột đỡ tương và vừng, khi uống vừa khuấy vừa uống, cuối cùng đổ bột đỡ tương, gừng, vừng và trà vào mồm ăn, nhắm nhấp hương vị thơm ngon, vì vậy có nhiều địa phương còn gọi “uống trà” là “ăn trà”.

Cách pha trà mỗi địa phương lại có thói quen khác nhau, vùng miền Đông Trung Quốc, thích dùng tích pha trà, khách đến nhà, liền bỏ trà vào tích, đổ nước sôi, đợi cho ngấm rồi rót ra chén, mời khách uống. Có nơi, như trà công phu ở Trương Châu tỉnh Phúc Kiến ở miền Đông, không những tách, chén rất khác biệt, mà cách pha trà cũng rất đặc biệt, hình thành nghệ thuật pha trà rất độc đáo.

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

Trà cũng được dùng trong nấu nướng để công khói thức ăn hay để khử mùi. Đặc biệt còn có món “chè trứng nước trà”

Rượu Trung Quốc được làm từ gạo, lúa, miến, kê, cao lương, nho...để lên men một cách tự nhiên. Thứ rượu phổ biến nhất là rượu làm từ gạo. Có 3 loại rượu chính là rượu trắng, rượu vàng và rượu cất. Rượu trắng được làm từ loại gạo dẻo, nó nhẹ và ngọt. Rượu vàng cũng làm từ gạo và có độ nặng hơn, càng để lâu thì màu rượu càng sẫm lại. Rượu mạnh Trung Quốc rất nặng, loại

rượu trắng không có màu thường có độ cồn rất cao, có thể làm mồm miệng và dạ dày nóng như lửa thiêu. Người Trung Quốc thích uống rượu hâm nóng trong những chiếc chum nhỏ và thường người ta uống một hớp cạn chung. Một số loại rượu nổi tiếng của Trung Quốc như:

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

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

- *Rượu hoàng tửu triệu hưng*: rượu Hoàng Tửu Triệu Hưng có lịch sử từ rất lâu đời, là một trong những loại rượu ngon nổi tiếng. Nguyên liệu để chế biến loại rượu này chính là gạo nếp, và nước suối có vị ngọt tinh khiết mà tạo thành. Khi chế biến xong có sắc màu hơi vàng, hương thơm nồng. Muốn ủ được loại Hoàng tửu ngon thì cần phải ủ trong một một cái hũ làm từ gốm, sau đó dùng bùn trát lên đậy chặt hũ lại. Cái hũ rượu này sẽ được chôn dưới đất khoảng từ 3 tới 5 năm, nhiều nhất là khoảng từ 10 tới 20 năm, cho nên loại rượu này còn được gọi bằng một cái tên khác là "lão tửu". Hoàng tửu có một số loại rượu ngon nữa như "rượu cơm, hoa điều tửu, trang nguyên hồng tửu, hay tuyết hương tửu".... Người ta gọi là rượu cơm là bởi vì trong quá trình lên men, người chế biến rượu

cho thêm một số lượng gạo nếp tương đối nhiều nên mới có cái tên như vậy. Nó là loại rượu ngon nhất của Hoàng tử Triệu Hưng.

### **3.2.3. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Nhật Bản**

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

Với dân số hơn 127 triệu người (2016), về mặt địa lý nước Nhật nằm giữa đại dương, luôn bị tác động bởi sóng biển, bão và động đất, đất đai cằn cỗi, ít đồng bằng, chủ yếu là đồi núi. Nguồn thực phẩm dồi dào và cung cấp chủ yếu là hải sản biển như: cá, tôm...

#### *3.2.3.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn*

Tập quán và khẩu vị ăn uống của người Nhật rất đặc biệt, thể hiện sự đòi hỏi cao về nghệ thuật và tính thẩm mỹ.

Nhật cũng giống như các nước châu Á khác, xuất phát từ nền nông nghiệp lúa, nên cơm được coi là thành phần chính trong bữa ăn của người Nhật. Ngoài ra cá và hải sản là nguồn cung cấp protein chủ yếu của họ. Người Nhật thường chú ý nhiều đến kiểu cách và rất cầu kỳ trong chế biến thực phẩm

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

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

*Nguyên liệu chế biến:*

- Gạo là nguồn tinh bột chính nhưng người Nhật lại thích ăn mì hơn. Họ có rất nhiều loại mì khác nhau, từ loại to dày xù xì đến loại nhỏ xíu như tơ. thỉnh thoảng có thức ăn nguội, dầm trong nước tương cùng vài cọng hành chẻ đôi xuyết trong tô.

- Người Nhật dùng nhiều các loại thủy hải sản, nhất là cá được chế biến hết sức phong phú: cá luộc, bánh cá, cá viên, cá khô, cá ướp, cá lạng thành miếng mỏng... Thêm vào đó, người Nhật còn rất sành trong việc ăn cá: Họ biết khi nào ăn cá hồi sông, khi nào ăn cá hồi biển, khi nào ăn cá ngừ đại dương... Ngoài ra, người Nhật còn ăn các đồ hải sản khác như rong biển, lươn...

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

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

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

- Các loại rau họ thường muối chua và phổ biến đó là kim chi.

*Gia vị:* Nhiều loại có vị hăng, cay, gia vị đặc trưng là xì dầu, nước tương.

*Phương pháp chế biến:* các món gỏi, rán, nướng, hấp, luộc...

Người Nhật ăn bằng mắt, các món ăn bao giờ cũng được trang trí rất cầu kỳ và đẹp mắt.

Văn hóa ẩm thực của nhật vẫn giữ nét bản sắc dân tộc, tuy có sự du nhập một số món ăn, đồ uống của một nền văn hóa khác

nhưng họ luôn tỏ ra hài lòng ở mọi nơi, mọi lúc khi được ăn các món ăn Nhật và phục vụ theo kiểu Nhật. Mùi vị các món ăn Nhật đơn giản hơn so với các món ăn của phương Tây.

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

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

*Bữa cơm:* Người Nhật quan niệm một chén cơm, một chén súp, thêm ba món ăn phụ là đã đủ thành phần dinh dưỡng cho cơ thể. Bữa cơm người Nhật chủ yếu là cơm, cá, rau và có rất ít thịt trong thành phần ăn. Mỗi người bao giờ cũng có một bát cơm kèm với rau bina, củ cải hoặc dưa góp, rong biển sấy được dùng để cuộn cơm hoặc ăn không.

Có thể ăn mì Udon và Soba để thay thế cơm hay Sushi. Món khai vị là sashimi và kết thúc bữa ăn là một tách trà xanh nóng hổi.

Thức ăn có thể dọn chung cho mọi người, hoặc dọn riêng mỗi người một khay, các món ăn được trình bày trên bàn cùng bát và các lọ nước tương.

*Tư thế ăn:* Họ quỳ hoặc ngồi bên những chiếc bàn thấp, phía dưới có hố lõm để chân

*Phòng ăn:* Thích phòng ăn nhỏ, kín đáo riêng biệt cho từng bàn. Trước và sau khi ăn, họ thường dùng khăn bông hâm nóng để lau mặt và trong phòng ăn bao giờ cũng trải các tấm Tatami để ngồi. Họ có thể bỏ hai chân xuống gầm bàn hoặc có thể quỳ trên tấm Tatami.

### *Món ăn đặc sắc*

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

#### Sushi:

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

#### Sashimi:

Là món ăn sống trong ẩm thực Nhật, làm từ cá và hải sản tươi sống: những lát hải sản như mực, tôm, sò, cá ngừ, cá hồi sống được xếp một cách đẹp mắt trên khay gỗ cùng với củ cải trắng bào sợi và lá tía tô. Món ăn được chấm kèm với nước tương và mù tạt (wasami). Cảm giác đầu tiên khi ăn sashimi là vị cay xộc đến mũi, đánh thức các giác quan. Sau đó là vị mặn vừa của nước tương hảo hạng và vị ngọt tươi ngon, mềm, béo ngậy của cá sống. Tất cả như tan vào trong miệng, trôi tuột xuống bao tử.

#### Tempura:

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

#### Mỳ Soba:

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

Mì Udon:

Là những sợi mì nhỏ, có màu trắng, được làm từ bột, muối và nước. Mì có thể ăn nóng hoặc nguội và được nấu bằng nhiều cách. Mì nóng thì được ăn với canh nóng, mì nguội dùng với nước sốt. Gia vị ăn kèm mì udon là hạt vừng, bột gừng tươi, rong biển sấy khô, lát hành xanh, wasabi...

*Ứng xử trong ăn:*

Người Nhật ưa sự trung thực và chính xác về giờ giấc. Họ thích sự nhiệt tình, gần gũi nhưng không suồng sã, thích nhanh chóng và rất kỵ số 4, do vậy mà trong thực đơn tránh số 4 và các món ăn không dùng ở số 4.

Trước khi ăn người Nhật thường nói: "itadakimasu" - là một câu nói lịch sự, nghĩa là "xin mời" nhằm nhấn mạnh sự cảm ơn tới người đã cất công chuẩn bị bữa ăn. Khi ăn xong, họ lại cảm ơn một lần nữa "gochiso sama deshita" (cảm ơn vì bữa ăn ngon)

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

### *3.2.3.2. Tập quán và khẩu vị trong uống*

Truyền thống của người Nhật là uống rượu Sakê có từ thế kỷ thứ IX. Rượu sake là thức uống không thể thiếu khi thưởng thức các món ăn Nhật. Rượu không chỉ làm cuộc vui thêm sôi nổi, thân thiết mà còn giúp cho các món ăn dễ tiêu và tăng thêm hương vị. Rượu sake được làm từ gạo, có nồng độ cồn cao. Khi uống mọi người luôn phải rót sake cho người khác, không bao giờ tự rót cho mình, nhưng nếu dốc cạn chai thì chỉ được rót vào chén riêng của

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

Ngày nay người Nhật uống một loại rượu khác như bia, rượu vang, rượu whisky... Thích các loại rượu vang vùng California và nước giải khát coca cola.

Nghệ thuật uống trà đạo của người Nhật nổi tiếng khắp thế giới. Bốn nguyên tắc cơ bản trong trà đạo : Hòa – kính – Thanh – Tịch. “Hòa” có nghĩa là sự hài hòa giữa con người và thiên nhiên, sự hòa hợp giữa trà nhân với các dụng cụ pha trà. “Kính” là lòng kính trọng, sự tôn kính đối với người khác, thể hiện sự tri ân cuộc sống. Khi lòng tôn kính với vạn vật đạt tới sự không phân biệt thì tâm lòng trở nên thanh thản, yên tĩnh, thể hiện sự thanh tịnh, đó chính là ý nghĩa của chữ “thanh”. “Tịch” có nghĩa là sự vắng lặng, tĩnh lặng mang đến cho con người giảm giác yên tĩnh, vắng vẻ. Ngoài ra, họ còn uống một số các loại nước trái cây.

### ***3.2.4. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Hàn Quốc***

Hàn Quốc cũng là một nước châu Á vì vậy tập quán và khẩu vị ăn uống của người Hàn Quốc về cơ bản cũng giống người Trung Quốc và các nước thuộc khu vực này.

#### ***3.2.4.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn***

*Cơ cấu bữa ăn:* người Hàn Quốc ăn 3 bữa trong một ngày mặc dù các bữa sáng, trưa và tối chỉ khác nhau về số lượng, các món thức ăn gọi là panchan trong mỗi bữa ăn. Người Hàn Quốc chuẩn bị chừng 6 món ăn cho bữa sáng, 12 món cho bữa trưa và gần 20 món cho bữa tối.

Khác với món ăn kèm panchan rất phong phú, đa dạng, ba bữa ăn hàng ngày Hàn Quốc chỉ gồm có cơm, kim chi, canh, rau và cá nướng vỉ hoặc thịt. Người Hàn Quốc rất ít khi dùng món tráng miệng. Sự tương phản là điều rất quan trọng trong bữa ăn của người Hàn Quốc, cơm nhạt phải đi đôi với món canh mặn, trong khi rau trộn nguội thường thức với món canh nóng. Bữa ăn Hàn Quốc cũng phải thỏa mãn yêu cầu thẩm mỹ và thường đầy màu sắc

đỏ, xanh, trắng, đen và vàng. Họ thường ăn các món ăn nguội và không thích sữa và các sản phẩm từ sữa.

Đặc điểm nổi bật của ẩm thực Hàn quốc là mỗi vùng, miền và mỗi mùa xuân, hạ, thu, đông đều có những món ăn riêng, độc đáo. Vào ngày đông chí (tháng 12 âm lịch), người ta nấu cháo đậu đỏ ăn nhằm xua đuổi mọi tai ương; Tết âm lịch, món chủ đạo là bánh tok, bánh mandu (bánh bao), gangjong (bánh gạo nếp rắc vừng)...; Tết Đoan Ngọ (5 tháng 5 âm lịch), người ta ăn các loại bánh làm từ cây surichuynamu ở trên núi, mantu, cá diếc hấp

*Nguyên liệu chế biến:* Ngoài việc nấu cơm với gạo, người ta thường độn thêm lúa mạch, bắp, kê, bobo hay đậu. Thức ăn chủ yếu là các loại rau xanh luộc tái, xào hoặc tẩm, trộn gia vị như dưa chuột muối, rau sống trộn...; Canh thường là món ăn có nước duy nhất trong bữa cơm. Canh có nhiều nước dùng và thành phần chính là thịt, rau, cá, rong biển, xương hay lòng bò, lòng heo

*Cách trình bày:*

Dường như người Hàn ăn bằng mắt nên việc chế biến, trình bày cũng lắm công phu, tinh tế và mang tính thẩm mỹ cao.. nhiều màu sắc: màu vàng của trứng rán, màu đỏ của tương ớt, màu xanh của rau, màu đen của rong biển, màu trắng của nấm kim châm...Các món ăn chính và các món ăn phụ trong bữa ăn phải được bày biện riêng biệt. Món chính thường là cơm, cháo hay những thứ làm từ bột mì... đi kèm với các loại thức ăn phù hợp để cân bằng dinh dưỡng.Rất nhiều món, nhiều kiểu chén đĩa, nhiều sắc màu được bày trên bàn ăn, nhưng mỗi thứ chỉ một ít.

*Dụng cụ ăn:* người Hàn Quốc sử dụng bát và thìa, đũa để ăn. Phần đuôi cán thìa được thiết kế giống hình ovan, hơi lõm là để khớp với trọng lượng của chiếc thìa. Đũa của người Hàn Quốc được làm bằng kim loại.

Người Hàn Quốc sử dụng gia vị đặc biệt nhờ thế mà phân biệt được thức ăn của Hàn Quốc với các nước láng giềng. Việc sử dụng phụ gia như tỏi, tiêu đỏ, hành xanh, dầu mè, và nước tương,

xì dầu làm cho các món ăn của Hàn Quốc có mùi thơm và có thể cảm nhận ra một cách dễ dàng.

“Pam – mo – go – sso –yo?” Đó là lời chào hỏi của người Hàn Quốc, đặc biệt phổ biến của người nông thôn. Câu này dịch ra có nghĩa là :” Anh đã ăn cơm chưa?”. Cơm là món chính tron bữa ăn hàng ngày của người Hàn Quốc. Và câu chào hỏi trên ngụ ý rằng nếu bạn đã ăn rồi thì thôi còn nếu bạn chưa ăn thì đồ ăn sẽ được dọn lên ngay lập tức.

*Món ăn đặc sắc:*

Kim chi:

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

Kim bap:

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

Mì lạnh:

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

Thịt bò nướng:

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

Gà hầm sâm:

Cháo gà hầm sâm là món ăn đặc biệt bổ dưỡng trong mùa hè. Người Hàn tin rằng sâm có thể làm mát cơ thể, vì vậy ăn món này, cơ thể vừa được làm mát, vừa bổ dưỡng tăng cường sinh lực. Họ sẽ dễ dàng vượt qua được mùa hè nóng bức, ẩm, ngọt ngào và mệt mỏi. Đây là món người Hàn hay ăn trong những ngày nóng bức nhất của mùa hè. Thậm chí, giữa tháng 6 âm lịch còn có một ngày gọi là "ngày gà hầm sâm". Tất cả mọi nơi trên đất Hàn đều ăn món này. Nhiều cửa hàng, căng tin giảm giá món đó, giống như ngày bánh trôi bánh chay ở Việt Nam. Sâm trong món cháo mang lại vị hơi đắng nhẹ, táo đỏ và gạo nếp có vị ngọt thơm. Tỏi làm cho cháo có vị thanh, ngọt. Món gà hầm sâm này khi ăn sẽ toát nhiều mồ hôi. Thành phần chính trong món này là sâm, là vị thuốc làm toát mồ hôi, qua đó "giải độc" cho cơ thể, làm cho cơ thể khỏe lại, cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng.

*Ứng xử trong ăn:*

- Theo truyền thống, bữa ăn được bày ra trên cái bàn thấp nhỏ, thức ăn để trong những cái tô nhỏ được xếp gọn gàng. Âu com đặt ở giữa bàn bởi vì com được coi là món ăn chính. Xung

quanh âu com, người ta xếp những món ăn kèm panchan khác nhau. Nếu có đông người ăn thì đồ ăn sẽ được dọn lên nhiều lần trong bữa ăn. Bàn ăn được xếp đặt sẵn trong nhà bếp trước khi mang ra.

- Trong một gia đình Hàn Quốc truyền thống, những người đàn ông trong nhà bao giờ cũng được quyền ăn trước, còn phụ nữ phải chờ xem có cần phải lấy thêm thức ăn cho họ nữa không. Sau khi cánh đàn ông ăn xong, thì trẻ con và phụ nữ mới được ăn. Đôi khi, phụ nữ và trẻ con ăn trong bếp còn đàn ông thì ăn ở phòng khách. Nhưng trong các gia đình hiện đại bây giờ thì cả nhà cùng ngồi ăn chung với nhau.

- Đũa và thìa được đặt trước từng người. Khi bữa ăn đã bắt đầu thì không bao giờ được đặt đũa xuống bàn, theo tập quán, đôi đũa phải đặt trên bát com, không được cắm đũa vào bát com mà để nằm ngang trên miệng bát.

- Không ai được phép ăn khi người lớn tuổi nhất trên bàn ăn chưa động đũa. Mặc dù, người ta ít khi hay thường là không nói chuyện trong bữa ăn, nhưng phòng ăn ít khi yên tĩnh. Người ta ồ à để thể hiện sự hài lòng với bữa ăn, húp canh hay húp mỳ soàn soạt trở thành một thói quen. Cũng tương tự, những người Hàn Quốc lớn tuổi thường ợ to sau bữa ăn để thể hiện sự hài lòng

- Đãi khách

+ Khách khứa luôn được tiếp đãi hào phóng trong các ngôi nhà Hàn Quốc. Người ta luôn nấu nướng những món ăn thật cao sang, vì người Hàn Quốc rất lấy làm hãnh diện khi làm cho khách khứa được hài lòng. Các bà chủ nhà thường thích thú khi được khách khen ngợi món ăn mình nấu và sự tiện nghi của ngôi nhà mình.

+ Trước bữa ăn, người ta luôn mời đồ uống ngoài phòng khách. Sau đó vị khách được mời vào dùng bữa trong phòng riêng của nhà chủ. Những ai được mời vào dùng cơm trong phòng riêng

của nhà chủ đều mặc nhiên hiểu rằng họ được họ được đón tiếp như những vị khách quý.

+ Những cái bàn thấp được đặt nối liền nhau, tất cả món ăn đều được dọn hết ra từ đầu. Trước bữa ăn bắt đầu, vị chủ nhân thường khiêm tốn nói rằng đây chỉ là bữa cơm rau nên mọi người cứ ăn tự nhiên. Điều này chỉ đơn giản thể hiện cách nghĩ của người Hàn Quốc cho rằng bữa ăn có xa hoa đến mấy thì vẫn chưa xứng với những vị khách tham dự của họ. Mặc dù được thúc giục ăn cho nhiều vào, nhưng các vị khách nên để lại một ít thức ăn trong bát sau khi đã ăn xong, nếu không bà chủ sẽ nghĩ thức ăn không đủ cho khách. Và người Hàn Quốc rất quý vị khách nào xin thêm nữa, bởi vì đó chính là dấu hiệu cho thấy ông khách thật sự thưởng thức tài nấu nướng của họ.

+ Người Hàn Quốc ít nói chuyện trong bữa ăn mà họ tập trung vào việc thưởng thức các món ăn ngon. Sau khi bàn ăn đã được dọn đi, thì đến lượt cả phê và trái cây được dọn ra. Khi rượu được mang lên, cánh đàn ông gần như không kiềm chế được nữa, và thường là tiếng hát sẽ được cất lên,. Các vị khách danh dự luôn được yêu cầu hát bài hát đầu tiên, và những tiếng cười đùa sẽ nối tiếp nhau hàng tiếng đồng hồ.

#### *3.2.4.2. Tập quán và khẩu vị trong uống*

Người Hàn Quốc là những người uống rượu rất nhiều, nhưng ở một số vùng, việc uống rượu một mình được coi là không thể chấp nhận được. Theo truyền thống, chỉ cánh đàn ông mới được phép uống rượu ở nơi công cộng, bây giờ phụ nữ cũng bắt đầu tham gia vào thú vui này.

Việc uống rượu ở Hàn Quốc có những luật lệ rất khắt khe. Trước hết mỗi người rót một ly cho người bạn uống chung với mình chứ không bao giờ được tự rót cho mình trước. Người có địa vị thấp hơn phải cầm ly mời người có địa vị cao nhất, nếu địa vị và tuổi tác chênh lệch nhau quá xa thì khi nâng ly phải nâng bằng 2 tay, hai tay phải cầm ly, tay trái đỡ phần phía dưới tay phải. Và

người nhận cái ly đó cũng làm tương tự. Khi ly đã sang tay người nhận, người mời sẽ rót rượu vào đó.

Khi một người uống xong ly của mình, thì theo tục lệ, cái ly sẽ được chuyển sang người khác cho tới khi anh ta đã đổi ly với tất cả mọi người. Những người uống rượu nhất thiết không được rót rượu vào một cái ly còn chưa uống hết. Một người có thể hoàn toàn không uống thì cũng không thành vấn đề gì, nhưng nếu sau khi đã uống một ly mà lại không uống tiếp thì được coi là người không thích giao thiệp.

### ***3.2.5. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Thái Lan***

Vương quốc Thái Lan nằm ở trung tâm Đông Nam Á. Trải qua 800 năm lịch sử, Thái Lan có thể tự hào là quốc gia duy nhất ở Đông Nam Á không bị thực dân hoá. Người Thái có truyền thống tôn sùng hoàng gia. Thái Lan có khí hậu nhiệt đới với ba mùa đặc trưng. 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. Vương quốc Thái Lan nằm trong khu vực văn minh lúa nước vì vậy cũng dùng gạo là lương thực chính nhưng do ảnh hưởng của các ngoài kiều và các luồng văn hóa khác nên Thái Lan cũng có một số bộ phận người dùng bột mỳ làm lương thực chính

#### ***3.2.5.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn***

Món ăn Thái Lan là sự kết hợp những ảnh hưởng của Trung Quốc và Ấn Độ với những cách thức nấu nướng địa phương. Nổi tiếng nhất là các món cari và các món hầm nêm gia vị nóng bỏng, cộng thêm vị ngọt ngào béo ngậy của nước cốt dừa.

##### **a. Tập quán và khẩu vị trong ăn nói chung**

*Cơ cấu bữa ăn:* Hầu hết các bữa ăn đều dùng cơm hoặc xôi cầm để ăn no, nhưng còn có nhiều món ăn làm bằng mỳ sợi và các món xà lách không dùng cơm. Lò hầm là một phần không thể thiếu của nhà bếp Thái bình thường hay của một nhà hàng nhỏ để nấu đồ ăn, cái lò cũng dùng để luộc, chiên, xào hay nướng.

*Nguyên liệu chế biến:* 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 thường sử dụng nhiều nước cốt dừa, dùng nhiều xoài, dứa để chế biến món ăn.

Món ăn Thái không bao giờ nhạt nhẽo. Mỗi món ăn hay toàn thể bữa ăn đều có sự phối trộn tinh tế giữa vị cay, chua, ngọt và đắng. Gia vị dùng nhiều là hành, tỏi, gừng ớt, tiêu, hoa hồi, thảo quả, lá chanh, sả...để chế biến món ăn, vừa làm tăng thêm mùi vị cho món ăn vừa có lợi cho sức khỏe. Món ăn Thái cũng rất nổi vị cay của ớt. Nổi tiếng nhất là các món cari và các món hầm nêm gia vị nóng bỏng, cộng thêm vị ngọt ngào béo ngậy của nước cốt dừa.

Các món canh chua rất phổ biến, thịt cá luôn được dọn ra cùng với các thứ nước chấm như mắm tôm, me dầm, hay mật ong với ớt. Nước mắm là thứ nước chấm thay cho muối ở khắp mọi nơi.

Các món gỏi trộn nêm gia vị mỗi nơi mỗi khác. Chúng được làm từ tôm tươi, thịt, đu đủ xanh, cua đồng, hoặc thịt sống thái mỏng trộn thật nhiều ớt và những thứ gia vị khác. Cũng giống như các món từ sợi mì, chúng thường được bán tại các quán ở hè đường cho những người muốn có một món ăn nhẹ.

Người Thái không có thành kiến về thức ăn và họ luôn sẵn sàng nếm thử bất cứ thứ thịt gì, dù là thịt thú hoang dã hay vật nuôi trong nhà và nhất là hải sản. Không có gì là bất thường khi thấy trên thực đơn có những món như ếch, rắn, thằn lằn, nai...

Các món ăn Thái Lan ngày nay tương đối nổi tiếng là sự hòa nhập, pha trộn món ăn chính gốc Thái với Trung Quốc. 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 tây...vào chế biến các món ăn.

*Ứng xử trong ăn:*

Cùng nhau chia sẻ các bữa ăn chính là một yếu tố quan trọng trong đời sống hàng ngày của người Thái. Người Thái ăn cơm theo

kiểu ngồi thành một vòng tròn ngay trên nền nhà, xung quanh một cái bàn nhỏ và thấp. Theo truyền thống một mảnh vải được trải trên nền nhà và trong nhà người Thái luôn có một phòng lớn đủ chứa nhiều người. Người phụ nữ ngồi gập chân về một phía, còn người đàn ông thì ngồi khoanh chân. Các món cari và những món ăn khác được sắp cả lên bàn ăn như bắp cải, đậu xanh, thịt nướng hoặc chiên, cua hay cá. Món canh chua nóng sốt không thể thiếu trong bất cứ một bữa ăn Thái Lan đúng nghĩa nào. Canh chua được nấu trong một cái nồi đất đặt ngay giữa bàn.

Tất cả các món ăn sẽ được bày lên cùng một lúc, nên mọi người có thể lấy thức ăn từ một đĩa đựng thức ăn lớn chung vào đĩa của mình có kèm theo một cái thìa riêng, trên mỗi đĩa của mỗi người đều đã có sẵn cơm. Mọi người ngồi chung bàn, quây quần bên nhau, cùng nhau ăn uống, trò chuyện sẽ làm không khí thêm thân mật, ấm cúng.

Cơm được xới vào những cái bát nhỏ cho từng người, và họ có thể dùng thìa hoặc đũa để gắp thức ăn từ những cái tô trên bàn. Mỗi người ăn đều có một cái bát đựng canh riêng để họ có thể múc canh vào bát từ nồi canh chung.

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

Kiểu ăn uống từ xa xưa đó của Thái Lan vẫn không thay đổi, duy có điều là bữa ăn bây giờ đã được chuyển lên ăn ở bàn cao hơn. Món canh vẫn được nấu để ngay giữa bàn, nếu không phải trong cái nồi đất thì trong một cái lẩu. Nhưng ở vùng thôn quê, cung cách ăn uống cũ vẫn tồn tại.

*Món ăn đặc sắc:*

Canh chua tom yam gung:

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

#### Cà ri Thái:

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

#### Lẩu Thái:

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

#### Các món gỏi của Thái:

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

#### Cá chình nướng:

Cá được ướp với hàng chục loại gia vị cho thấm trước khi được bọc giấy bạc nướng cùng húng quế. Từng miếng cá nướng

vàng ươm, mùi thơm phức của gia vị, lá quế xanh, xả trắng, ớt đỏ tươi .

Món tráng miệng:

Món tráng miệng rất phong phú với xôi kết hợp cùng hoa quả: xoài, sầu riêng... và nước cốt dừa; bánh lọt sữa dừa, thạch khoai môn nước cốt dừa. Đặc biệt

thực khách không thể quên được hương vị món xôi xoài: nếp được nấu mềm trong

nước cốt dừa, béo thơm và ngọt ăn kèm xoài chín vàng.

b. Tập quán và khẩu vị ăn ở các vùng của Thái Lan

Ảnh hưởng từ Myanmar, món ăn của người miền Bắc thường là món vừa chín tới, ít gia vị nồng, ít cay và hầu như không có vị ngọt và chua. Trong khi người Thái sống ở vùng đồng bằng miền Trung ăn cơm gạo dẻo với thức ăn thì người Thái ở miền Bắc ăn xôi nếp như món ăn chắc dạ trong bữa ăn chính. Họ bốc một nhúm xôi nếp như món ăn tào ròi cho vào miệng. Thức ăn gồm các phần của một vài loại thịt như phôi và đầu bò. Các loại nước chấm kèm theo với thức ăn: một loại có vị đắng, một loại đặc sệt có gia vị cay nóng, một loại loãng với ớt.

Người miền Bắc coi cơm nếp như món ăn chính. Người miền Bắc thích ăn thịt lợn nhất, sau đó là thịt bò, gà, vịt, chim... hải sản có rất ít. Họ thích ăn măng và thường ăn măng cùng các món khác như bò ướp gia vị, bò phi lê, thịt lợn mọi ủ chua, và các món dồi đặc biệt của Chiang Mai gọi là kao soi. Cari bún Chiang Mai là món ăn vặt được ưa thích nhất.

*Miền Đông Bắc:*

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

### *Miền Trung:*

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

### *Miền nam*

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

#### *3.2.5.2. Tập quán và khẩu vị trong uống*

Người Thái chủ yếu uống rượu gạo, là thứ rượu được nấu từ gạo nếp hoặc gạo tẻ. Rượu thường được dùng trong bữa ăn thường hay trong những bữa tiệc của người Thái.

Khi uống rượu, người Thái thích uống rượu được hâm nóng trong một cái hũ nhỏ và uống hết một lần. Những người khách hay những người lớn tuổi bao giờ cũng được mời uống trước sau đó đến những người khác.

Ngoài ra, người Thái lan cũng uống trà. Các loại trà lạnh gọi chung là Cha yen có hương vị khá đặc trưng. Cha yen được làm từ trà đen mang hương vị của hồi và hạt me nghiền

Là quốc gia nhiệt đới nổi tiếng với nhiều loại trái cây tươi ngon nên Thái Lan cũng rất phổ biến với các loại nước ép quả nguyên chất thơm ngon, đa dạng, mang phong vị đặc trưng.

### ❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 3

Chương 3 giới thiệu những tập quán và khẩu vị ăn uống của các nước châu Á tiêu biểu như Hàn Quốc, Trung Quốc, Nhật Bản, Việt Nam.

### ❖ CÂU HỎI ÔN TẬP VÀ BÀI THỰC HÀNH CHƯƠNG 3

#### Câu hỏi ôn tập

**Câu 1.** Phân tích những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của khu vực châu Á.

**Câu 2.** Trình bày những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của nước Việt Nam.

**Câu 3.** Phân tích tập quán và khẩu vị ăn uống của Việt Nam và so sánh tập quán và khẩu vị ăn uống của ba miền Bắc- Trung- Nam Việt Nam.

**Câu 5.** Nêu và phân tích tập quán và khẩu vị ăn uống của các quốc gia Nhật, Hàn Quốc, Trung Quốc, Ấn Độ, Thái Lan.

**Câu 5.** Từ những đặc điểm về tập quán và khẩu vị ăn uống của các nước rút ra kết luận về cách phục vụ khách du lịch ở từng nước khác nhau và cách phục vụ khách du lịch châu Á nói chung

#### Bài tập

**Bài 1:** Giới thiệu về văn hóa ẩm thực của một quốc gia châu Á ngoài các quốc gia đã được học

**Bài 2:** Giới thiệu nét đặc trưng về tập quán và khẩu vị ăn uống trong văn hóa ẩm thực của Việt Nam, Thái Lan

**Bài 3:** Giới thiệu nét đặc trưng về tập quán và khẩu vị ăn uống trong văn hóa ẩm thực của Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật Bản.

#### *Tài liệu tham khảo*

[1] Trường Cao đẳng Thương Mại, 2019, *Bài giảng Văn hóa ẩm thực*

[2] Trường Cao đẳng Thương Mại, 2019, *Bài giảng Xây dựng thực đơn*

## CHƯƠNG 4

# VĂN HÓA ẨM THỰC CỦA CHÂU ÂU, MỸ

### ❖ GIỚI THIỆU CHƯƠNG 4

*Chương 4 là chương giới thiệu văn hóa ẩm thực của Châu Âu, các nước Châu Âu và nước Mỹ.*

### ❖ MỤC TIÊU

#### **- Kiến thức:**

+ *Hiểu được tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực châu Âu - Mỹ;*

+ *Hiểu được tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia tiêu biểu ở châu Âu - Mỹ.*

+ *Hiểu được những lưu ý trong cách thức phục vụ cho các đối tượng khách hàng đến từ các nước châu Âu - Mỹ.*

#### **- Kỹ năng:**

+ *Phân biệt được điểm khác nhau trong văn hóa ẩm thực của các quốc gia tiêu biểu ở châu Âu - Mỹ;*

+ *Phân biệt được điểm khác nhau trong văn hóa ẩm thực của châu Á và châu Âu - Mỹ;*

+ *Vận dụng điểm khác nhau trong văn hóa ẩm thực vào tổ chức phục vụ ăn uống cho khách đến từ các quốc gia khác nhau ở châu Âu - Mỹ một cách chuẩn mực, chu đáo, hợp lý từ khâu đón khách, chuẩn bị dụng cụ ăn, sử dụng nguyên liệu, phương pháp chế biến, trình bày bàn ăn và ứng xử khi phục vụ.*

#### **- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:**

+ *Có thái độ yêu nghề, say mê với công việc, có sự nhạy bén, tinh tế trong quá trình phục vụ khách đến từ các nước ở châu Âu - Mỹ;*

+ Có ý thức chủ động, độc lập, sáng tạo trong việc phục vụ khách đến từ các nước ở châu Âu – Mỹ tại nhà hàng.

#### ❖ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP CHƯƠNG 4

- Đối với người dạy: sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực (diễn giảng, vấn đáp, dạy học theo vấn đề); yêu cầu người học thực hiện câu hỏi thảo luận và bài tập chương 4 (cá nhân hoặc nhóm).

- Đối với người học: chủ động đọc trước giáo trình (chương 4) trước buổi học; hoàn thành đầy đủ câu hỏi thảo luận và bài tập tình huống chương 4 theo cá nhân hoặc nhóm và nộp lại cho người dạy đúng thời gian quy định.

#### ❖ ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN CHƯƠNG 4

- **Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:** Không
- **Trang thiết bị máy móc:** Máy chiếu và các thiết bị dạy học khác
- **Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:** Chương trình môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo, giáo án, phim ảnh, và các tài liệu liên quan.
- **Các điều kiện khác:** Không có

#### ❖ KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG 4

- **Nội dung:**
  - ✓ **Kiến thức:** Kiểm tra và đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kiến thức
  - ✓ **Kỹ năng:** Đánh giá tất cả nội dung đã nêu trong mục tiêu kỹ năng.
  - ✓ **Năng lực tự chủ và trách nhiệm:** Trong quá trình học tập, người học cần:
    - + Nghiên cứu bài trước khi đến lớp
    - + Chuẩn bị đầy đủ tài liệu học tập.
    - + Tham gia đầy đủ thời lượng môn học.

+ *Nghiêm túc trong quá trình học tập.*

- **Phương pháp:**

- ✓ **Điểm kiểm tra thường xuyên:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: bài tập nhóm, điểm danh)
- ✓ **Kiểm tra định kỳ lý thuyết:** 1 điểm kiểm tra (hình thức: trắc nghiệm, tự luận)

#### ❖ NỘI DUNG CHƯƠNG 4

##### 4.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống chung của khu vực Châu Âu

Châu Âu về mặt địa chất và địa lý là một bán đảo hay là một tiểu lục địa, địa hình chủ yếu là nhóm các bán đảo kết nối với nhau. Hệ thống sông ngòi ở Châu Âu có mạng lưới dày đặc với lượng nước dồi dào

Khí hậu Châu Âu là ôn đới và ôn đới hải dương, chỉ một phần nhỏ phía Bắc có khí hậu Hàn đới. Tuy nhiên có sự khác biệt sâu sắc trong các vùng khí hậu của các vùng khác nhau.

Châu Âu bao gồm 43 quốc gia có chủ quyền độc lập và các vùng lãnh thổ độc lập. Dân số châu Âu hiện ước tính 742,3 triệu người, chiếm 9.93 số người trên thế giới

###### 4.1.1. Cơ cấu bữa ăn

Cơ cấu bữa ăn: Người Châu Âu ăn 6 bữa gồm 3 bữa chính và 3 bữa phụ. Thời gian ăn các bữa chính trong ngày thường như sau:

Bữa sáng: từ 7h đến 9h sáng

Bữa trưa: từ 12h đến 1h30 chiều

Bữa tối: từ 6h30 đến 8h tối

###### 4.1.2. Dụng cụ trong ăn uống

Người Âu – Mỹ dùng đĩa để đựng thức ăn và dùng dao, đĩa, thìa để cắt thức ăn và đưa thức ăn lên miệng, do đó trên bàn ăn bao giờ cũng dọn tối thiểu mỗi người một cái đĩa, một dao, một thìa,

một đĩa. Mỗi bộ đồ ăn chỉ dùng cho một món ăn và đặc biệt sau khi ăn món tanh phải thay bộ đồ ăn mới.

#### ***4.1.3. Thực phẩm và nguyên liệu chế biến***

Bột mỳ được dùng làm lương thực chính để làm bánh, từ bột mỳ người Âu – Mỹ làm ra rất nhiều bánh khác nhau từ các loại bánh mặn đến các loại bánh ngọt dùng để ăn trong các bữa ăn chính, bữa ăn phụ, trong các bữa liên hoan nhẹ, tiệc lớn như bánh mỳ, bánh put- ding, bánh gato...

*Nguyên liệu thực phẩm:* Người Âu – Mỹ dùng tất cả các nguyên liệu thực phẩm để chế biến món ăn nhưng trong đó dùng nhiều nhất là các loại thực phẩm có nguồn gốc từ sữa bò: sữa tươi, kem tươi, bơ, pho mát... và dầu thực vật. Có thể nói không có món ăn nào không dùng hai nhóm nguyên liệu thực phẩm này. Nhưng điểm đặc biệt khác với người châu Á, người Âu – Mỹ không bao giờ ăn thịt mèo, thịt chó, thịt chim bồ câu hoặc các con vật cứng khác... Ngoài ra, họ cũng ít khi dùng các sản phẩm lên men như: tương, mắm, rau quả muối chua...

Trong cách chế biến món ăn, người Âu – Mỹ sử dụng rất nhiều loại gia vị khác nhau.

#### ***4.1.4. Phương pháp chế biến***

Người Âu – Mỹ sử dụng nhiều phương pháp chế biến. Do vậy, họ tạo ra nhiều món ăn rất ngon, khác nhau và rất phong phú nhưng phổ biến nhất là món quay, nướng, rán, om, hầm, bỏ lò, hấp... Họ ít món nấu, xào. Các món ăn của người châu Âu – Mỹ thường có vị ngọt đậm tự nhiên của xương, thịt, rau củ thực phẩm, không bao giờ họ dùng mỳ chính để làm tăng vị ngọt của món ăn. Món ăn có độ mặn thấp, ít muối, nổi mùi thơm của thực phẩm và các gia vị tự nhiên của rượu.

#### ***4.1.5. Cách trình bày bữa ăn***

Thức ăn được phục vụ theo món, theo trình tự nhất định tương đối nghiêm ngặt và chia theo từng suất ăn, không ăn chung.

#### **4.1.6. Ứng xử trong ăn uống**

Tư thế ăn: Từ xưa, người châu Âu dùng bàn để ngồi ăn. Người có vị trí cao nhất trong bữa ăn (chủ gia đình, chủ tiệc...) bao giờ cũng được ưu tiên ngồi ở vị trí quan trọng nhất và luôn được chú ý để tiếp thức ăn, đồ uống đầu tiên.

Mỗi nước tuy có những quy định riêng nhưng nhìn chung người Âu – Mỹ đều có tập quán chung là họ chỉ chúc rượu và người đứng đầu bữa ăn đứng lên mời mọi người rồi cùng ăn luôn, mỗi người sẽ tự lấy hoặc nhận món ăn mình thích và ăn đến hết không để thừa. Họ không bao giờ nài ép ai ăn như người châu Á.

### **4.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của một số quốc gia tiêu biểu**

#### **4.2.1. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Pháp**

Tập quán và khẩu vị ăn uống của người Pháp sớm được hình thành và ổn định trước thời Pháp phong kiến và đến nay ngày càng được chú trọng gọt giũa, hoàn thiện. Ngày nay, tập quán và khẩu vị ăn uống của Pháp trở thành chuẩn mực nhất và trên thực tế nó mang tính đại diện cao, chung cho cả lối ăn Âu – Mỹ. Các món ăn của Pháp vốn phong phú, đa dạng về chủng loại, nhiều về số lượng nhưng lại rất ngon, tinh tế, hài hòa về hương vị và phù hợp với nhiều người. Nghệ thuật nấu nướng của Pháp ảnh hưởng mạnh mẽ đến nền ẩm thực của nhiều nước khác.

##### **4.2.1.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn**

*Cơ cấu bữa ăn:*

Ở Pháp, các gia đình bắt đầu một ngày mới bằng bữa điểm tâm nhẹ, thường gồm bánh mì với bơ và giăm- bông. Đồ uống thường là cà phê đen, cà phê sữa nóng, còn trẻ con thường thích socola nóng. Thứ bánh xốp cuộn tròn chỉ có trong những dịp đặc biệt. Bữa sáng được coi trọng hơn. Trước đây, bữa ăn sáng thường ăn nhẹ, thời gian bình quân dành cho bữa sáng chỉ khoảng 10 phút, ngày nay tăng lên khoảng 17 phút gồm ngũ cốc sấy khô, sữa và nước hoa quả.

Bữa ăn chính trong ngày thường được ăn vào bữa trưa trong hai tiếng đồng hồ nghỉ trưa. Bữa trưa gồm vài món, bắt đầu là món khai vị hay xúp. Món thịt hầm với khoai tây rán kiểu Pháp hay thịt gà rán với rau thường là món chính của bữa trưa. Món xa lát, là món rau xanh nhúng dấm sẽ được ăn tiếp sau món chính. Sau đó là một ít phomai, và cuối cùng là tráng miệng với trái cây tươi hay món bánh ngọt. Bữa tối thường giản đơn hơn bữa trưa. Một bữa tối thông thường gồm xúp, thịt hầm, bánh mì và phômai.

Những bữa ăn ngày chủ nhật và các dịp long trọng thường có móng tráng miệng đặc biệt, như các loại bánh nướng đủ mọi hình dạng và hương vị, nhưng thông thường nhất là món bánh tạc nhân táo, bánh kếp mỏng phết mứt. Những món ăn và tráng miệng đặc sản địa phương cũng được dọn lên vào những dịp lễ hội hay kỷ niệm các sự kiện trong gia đình.

#### *Dụng cụ ăn*

Người Pháp dùng dao, thìa, nĩa, đĩa trong bữa ăn. Mỗi dụng cụ lại có các loại khác nhau phù hợp với từng món ăn

#### *Nguyên liệu chế biến*

Người Pháp sử dụng hầu hết nguyên liệu thực phẩm để chế biến món ăn. Nguyên liệu sử dụng nhiều nhất là bột mì, bơ, sữa, pho mát, dầu ô liu, thịt bò, thịt gà, cừu, cá, tôm, cua, thịt thú rừng... Hầu như các món ăn của Pháp đều có sử dụng nguyên liệu có nguồn gốc từ sữa, dầu thực vật và sử dụng rượu bia trong chế biến.

Ở Pháp có những thứ thực phẩm ở đâu cũng kiếm được và có hàng ngàn cách để nấu nướng chúng. Một vài thứ thực phẩm có thể khá lạ lẫm đối với người nước ngoài như nhím biển, cá chình và lợn, ốc sên, ốc, bầu dục, đầu bê nguyên chiếc, dạ dày lợn, các loại chim nhỏ như dẽ giun, gà gô, chim hét và đủ loại thú săn khác.

#### *Phương pháp chế biến*

Người Pháp sử dụng hầu hết các phương pháp chế biến nhưng phổ biến nhất là quay, nướng, bỏ lò, rán, hầm, trần... Đặc biệt họ rất chú trọng trong việc sử dụng các loại nước xốt cho vào

ché biến, ăn kèm hoặc trộn lẫn vào món ăn, tên nước sốt trở thành một phần tên món ăn.

Đặc điểm nổi bật nhất trong văn hóa ẩm thực của người Pháp là rất ưa hình thức. Đối với họ, bữa ăn không chỉ có món ăn ngon mà trước hết món ăn được trình bày và sử dụng dụng cụ ăn gì, phòng ăn thế nào. Đối với họ, bộ đồ ăn bằng bạc, trang trí bằng những đường cong, hoa văn nổi là đẹp nhất. Phòng ăn phải rộng, cao, tường, cột và mái nhà phải được trang trí bằng đường cong có những tác phẩm hội họa hoặc điêu khắc để tôn thêm vẻ sang trọng, hoành tráng của phòng ăn. Ngoài ra, phòng ăn còn phải trang trí bằng đèn chùm hoặc pha lê rực rỡ... Những bữa tiệc còn phải thấp thêm nền đặt trên giá trạm khắc công phu và những người phục vụ mặc đồng phục đứng nghiêm chỉnh sau người ăn.

#### *Thực đơn bữa ăn*

Người Pháp rất cầu kỳ trong việc thiết kế bản thực đơn. Thực đơn của các nhà hàng sang trọng thường được đóng thành quyển và được bọc bằng bìa 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 sử dụng tiếng Pháp. Trong các bữa ăn trang trọng, món cá được dọn lên sau món khai vị.

Trong một bữa ăn, các món ăn trong thực đơn được lựa chọn 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, người Pháp chỉ dùng một món chính.

Ẩm thực kiểu mới chỉ là một xu hướng gần đây của các đầu bếp Pháp, phục vụ những món ăn nhẹ, không có nước sốt hoặc chỉ có rất ít dầu mỡ, kem hay bột. Thức ăn được bày trên đĩa, có thể trang điểm thêm một vài thứ hoa ăn được. Thịt và rau thường chỉ nấu tái, những món ăn ít năng lượng của thức ăn giảm béo được sáng chế để điều hòa giữa xu hướng ăn kiêng khem và tránh tăng cân với cách nấu nướng tuyệt hảo của người Pháp.

### *Món ăn đặc sắc*

Món ăn của Pháp phong phú về chủng loại gồm cả các món mềm, như đến các món ăn tái và ăn sống, hương vị hài hòa, dễ ăn với rất nhiều người, không bao giờ cay quá, chua quá hay ngọt quá, vị mặn vừa phải và được trang trí đẹp, hài hòa, tinh tế, không quá rườm rà ảnh hưởng đến chất lượng món ăn. Hơn nữa, món ăn lại luôn được chọn loại dụng cụ đựng thích hợp về chất liệu, hình dáng, đường trang trí hoa văn càng tôn thêm vẻ quyến rũ của món ăn.

Ngoài xúp là món ăn có nhiều nước còn lại hầu hết là các món ăn ở trạng thái khô, ít nước. Người Pháp cũng rất tự hào với món gan ngỗng béo độc đáo của mình. Người ta chế biến món ăn này từ những con ngỗng được chăm sóc bằng chế độ ăn uống đặc biệt nhằm khai thác tối đa thành phần dinh dưỡng trong gan của chúng. Gan ngỗng béo được chế biến thành món pa tê và có mặt trong menu của những nhà hàng cao cấp đạt chuẩn quốc tế tại Pháp.

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

Người Pháp cũng là bậc thầy thế giới trong ngành sản xuất bánh ngọt với sự tuyệt hảo trong chất lượng và phong phú về thương hiệu bánh.

Để một bữa ăn thực sự đạt tới sự viên mãn, món tráng miệng cũng được người Pháp chú ý và chăm chút. Vị ngọt của món tráng miệng sẽ là điểm kết thúc hoàn hảo cho những bữa ăn trong ngày. Món tráng miệng Pháp thường là trái cây và chocolate. Trái cây được chế biến thành những món kem, bánh ngọt ... Chocolate cũng được chế biến thành bánh gato, kem và các loại bánh mang hương vị, hình dạng đặc trưng cho mỗi vùng miền.

### *Cách ăn*

Thức ăn được chia theo từng suất không bày vào bát, đĩa ăn chung và được phục vụ theo một thứ tự khá nghiêm ngặt. Người Pháp ăn 3 bữa chính trong ngày và 2 đến 3 bữa phụ. Trước khi ăn trong bữa ăn, người Pháp thường dùng pho mát.

Trong khi ăn, người Pháp không bao giờ được dùng tay sờ, đụng vào thức ăn mà chỉ dùng dao, thìa, nĩa để cắt và lấy thức ăn, nhưng lưu ý khi cắt không bao giờ được gây tiếng động. Bánh mì là món ăn duy nhất không thể dùng dao cắt mà phải dùng tay bẻ và chỉ đưa lên miệng sau khi đã phết bơ.

Mỗi khi dùng xong một món ăn, dao nĩa phải đặt ngay ngắn trên đĩa ăn theo kiểu thể hiện mong muốn của mình (ăn nữa hay không muốn ăn)...

Người Pháp luôn chú ý đến việc dùng dao. Họ không bao giờ dùng dao đưa thức ăn lên miệng hay hành động tương tự. Khi ăn xúp đặc, phải múc xúp ra đĩa và dùng thìa múc từ phía cạnh đĩa, không múc xúp ở giữa đĩa. Trong bữa ăn tuyệt đối không được gây ra tiếng va chạm. Họ sẽ cho là mất lịch sự khi xúp gần hết mà nghiêng đĩa để múc.

#### *Các phép tắc trước bàn ăn*

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

Khăn nhỏ của khách dùng trong bữa ăn, xếp lại hình tam giác để trong đĩa, hoặc hình chữ nhật để bên trái. Trên bàn trang trí một bình hoa đơn giản tránh có mùi thơm.

Người Pháp trong lúc ăn rất kỹ nhai có tiếng kêu, và họ rất ý tứ không bẻ bánh mì chấm trực tiếp vào “sốt” bằng tay, mà chỉ dùng bằng nĩa mới đúng cách ăn. Bánh mì được bẻ ra từng miếng

nhỏ trước khi đưa lên miệng (ăn tới đâu bẻ tới đó) không cắn, bứt ra bằng miệng. Điều cấm kỵ của dân Pháp là sau khi ăn xong, xỉa răng và ợ trước mặt người khác.

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

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

Cầm dao luôn luôn bằng tay mặt, và nĩa cầm tay trái. Không bao giờ lấy dao ghim thịt đưa trực tiếp lên miệng. Cầm ly, hoặc cầm đĩa, họ cũng tránh ngón tay út để vênh lên trời

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

#### *4.2.1.2. Tập quán và khẩu vị trong uống*

Trong bữa ăn của người Pháp có rất nhiều loại rượu vang và việc sử dụng rượu vang trong bữa ăn cũng theo nguyên tắc nhất định, đảm bảo sự phù hợp cho từng loại vang với từng loại món ăn.

Rượu vang thường được uống vào bữa trưa hay tối. Nước khoáng có hay không có ga cũng thường được dùng trong bữa ăn. Trong các bữa tiệc, mỗi món ăn được dùng với một loại rượu vang riêng, còn sau bữa tối người ta thường uống Brandy hay rượu ngọt cùng cà phê đen đặc rót trong tách nhỏ. Người Pháp cho thêm đường vào cà phê nhưng không cho kem.

Khi uống rượu, người Pháp cũng không bao giờ cạn ly một hơi mà nhâm nhi từ từ để thưởng thức hương vị của rượu. Thông lệ thì người phụ nữ không nên tự rót rượu cho mình mà để người đàn ông ngồi kế lo chuyện đó. Đây là một tục lệ của ngày xưa, nhưng bây giờ trong những buổi ăn bình thường và thân mật, người phụ nữ có thể tự rót nước và rượu cho mình.

Trước khi uống rượu đỏ, mở nút chai rượu ra trước khoảng 30 phút để hòa nhiệt độ rượu với nhiệt độ không khí thì lý đã rượu mới tỏa ra tất cả hương vị của nó. Nhiệt độ lúc mở giữa 15 và 18 độ C, tránh để rượu đỏ bên lò sưởi lúc mở ra.

Rượu nho trắng thường được uống lạnh. Còn những chai rượu chất đỏ ngon, có tuổi già, phải mở nút hai giờ trước khi uống. Không bao giờ pha nước hoặc bỏ nước đá cục vào ly rượu chất đỏ

Ngày nay do cuộc sống thường ngày có nhiều thay đổi, nếp sống công nghiệp thương mại khẩn trương được hình thành. Mặt khác, người Pháp cũng quan tâm đến sức khỏe nhiều hơn nên tập quán và khẩu vị của người Pháp có nhiều thay đổi:

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

- Người Pháp dùng hoa quả và các món ăn từ thủy sản nhiều hơn. Thịt, bơ, sữa, đường giảm và tiêu thụ nhiều thức ăn đông lạnh được chế biến sẵn.

#### *4.2.2. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Ý*

Người Ý đam mê ẩm thực. Họ thích ăn uống và coi nấu ăn ngon là cả một nghệ thuật. Họ cực kỳ tự hào về nghệ thuật nấu nướng đã có trên 2000 năm tuổi của mình.

#### 4.2.2.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn

Về cơ bản, văn hóa ẩm thực của Ý giống với Pháp. Từ năm 1533, người Ý đã du nhập kỹ năng nấu ăn từ Pháp. Họ đã có những điều chỉnh hợp lý phù hợp với khẩu vị của họ mà ngày nay chúng ta thấy món ăn của họ có những đặc điểm riêng.

##### *Cơ cấu bữa ăn*

Người Ý ăn 3 bữa một ngày. Bữa sáng ăn đơn giản vào lúc 8 giờ, bữa trưa kéo dài vào lúc 1 hoặc 2 giờ chiều và bữa tối 8 hoặc 9 giờ tối.

Bữa sáng gồm cà phê và bánh mì hoặc bánh kếp. Trên đường đi làm, người thành phố ăn vội bữa sáng tại một tiệm cà phê. Họ thường vừa uống một tách cà phê đặc và nhai chiếc bánh sừng bò vừa gấu với nhau.

Bữa trưa là bữa chính trong ngày, nếu có thể cả gia đình ăn một bữa thịnh soạn với nhau. Đã thành lệ, các món được dọn riêng và phải ăn hết món trước mới dọn món sau. Món khai vị thường được dọn ra đầu tiên, có một đĩa salad hải sản lạnh, những miếng xúc xích hay giăm- bông mỏng kèm dưa hoặc nắm trộn dầu dấm. Tiếp theo là xúp, tiếp đến là mì hoặc cơm, sau đó là món chính có thể là thịt, cá hay gia cầm. Rau, salad hay pho mát cũng được dọn lên. Bánh mì để sẵn trên bàn. Trái cây hoặc món tráng miệng nhẹ dùng khi cà phê được mang ra.

Bữa tối thường tương tự bữa trưa, thậm chí có thể nhiều món ăn nếu có khách. Rượu vang và nước khoáng được dùng cho cả bữa trưa và tối.

##### *Nguyên liệu chế biến*

Ẩm thực Italy mang nét đặc trưng của miền biển Địa Trung Hải – rất đơn giản, tập trung vào thành phần tự nhiên như cà chua, tỏi, dầu ô liu, rau xanh và ngũ cốc nguyên hạt. Người Ý thích ăn món ăn giàu lượng bột: Họ có thể ăn cơm, bánh mì, pizza và món mì sợi. Người Ý rất thích ăn pho mát, pho mát của Ý có rất nhiều loại nổi tiếng. Món ăn của Ý cũng mang nhiều sắc thái độc đáo

kiểu Ý như các món sau: - Gnocchi: Có rất nhiều loại, cơ bản được làm từ bột choux, khoai tây

*Món ăn đặc sắc*

- Minestrone: Là loại xúp có rau và ăn kèm pho mát.
- Parmesan: Là loại giăm bông Ý hầu hết được cắt thành lát mỏng ăn luôn.
- Salami: Xúc xích, lạp xường lợn xông khói cắt thành lát thật mỏng bày làm đồ ăn nguội.
- Risotto: Gạo ngâm được nấu bằng nước dùng và rắc pho mát.

Người dân Ý rất bảo thủ trong khẩu vị ăn uống. Họ thích ăn những món mà họ quen, được chế biến như ở nhà hơn là thưởng thức những món ăn mới

*4.2.2.2. Tập quán và khẩu vị trong uống*

Cà phê là một phần không thể thiếu trong văn hóa của người Italy. Nó không còn là một đồ uống thông thường mà đã trở thành một môn nghệ thuật, thứ tín ngưỡng, một nghi lễ đối với người dân đất nước Địa Trung Hải này. Espresso có nghĩa là “làm thật nhanh” - nghĩa là nước sôi chảy nhanh, mạnh tạo nên một lớp cà phê xuống tách cà phê hâm nóng sau khi qua một màng lọc. Còn Cappuccino lại bao gồm cà phê đậm Espresso ở dưới và lớp sữa bột barista dày ở trên. Một tách Cappuccino thông thường sẽ được rắc thêm một ít bột chocolate hay bột quế để tăng mùi thơm đặc trưng.

Người Ý thường uống rượu vang, cà phê và nước khoáng trong các bữa ăn của mình. Rượu vang Ý là loại rượu nổi tiếng khắp thế giới. Những cánh đồng nho ngút ngàn của Ý sản xuất rất nhiều rượu vang, chính điều này đã đưa nước Ý trở thành nước sản xuất rượu vang lớn nhất thế giới.

Rượu vang Ý rất đa dạng tùy theo vùng trồng nho. Có các loại rượu vang đỏ, trắng. Rượu vang hiệu Spumante của Ý, là vang

trắng nhẹ, êm, sủi bọt trở nên nổi danh và thường được uống trong những dịp trọng đại.

### **4.2.3. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Anh**

#### **4.2.3.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn**

Do ảnh hưởng của lục địa, tập quán và khẩu vị ăn của Anh cơ bản cũng như người Pháp, nhưng về khẩu vị có sự khác biệt đôi chút. Người Anh rất thích các món ăn được chế biến từ cá, riêng dân vùng Ireland ăn rất nhiều cá đến mức nếu không có cá thì sẽ không thành bữa ăn của họ, bình quân 1 người Ireland trong 1 năm ăn 93 kg cá, và đây cũng là vùng đứng vị trí số 1 thế giới về nhu cầu ăn cá.

Bánh Pudding các loại được sử dụng nhiều trong bữa ăn (như người Á ăn cơm), tuy thế người Anh không ưa các món ăn giàu tinh bột, đối với họ các món ăn có lượng đạm, béo vừa phải và luôn phải có mùi thơm thoang thoảng là họ thích thú.

Người Anh quen ăn các món gà quay, cá rán, thịt đúc, dê nướng; ưa thích các món chế biến từ cua, ốc, ba ba, rùa, rắn. Điểm tâm có nhiều món trong đó phải có trà sữa cà phê và các món ăn khác.

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

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

**Scotland:** Bữa ăn sáng truyền thống của người Scotland bao gồm bánh yến mạch, bánh nướng. Bánh nướng giống như bánh quy, được cắt nhỏ trước khi nướng. Bánh yến mạch, gọi là bánh mì

không men, làm từ hỗn hợp yến mạch và bột lúa mạch, sau đã nướng trên vỉ. Người Scotland ăn bột yến mạch nhiều hơn người Anh và Ireland. Ngoài ra, cháo yến mạch cũng là một trong những món ăn sáng.

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

#### *4.2.3.2. Tập quán và khẩu vị trong uống*

Người Anh khác người châu Âu lục địa về nhu cầu đồ uống, họ ít uống cà phê mà uống trà nhiều hơn. Trà được pha theo kiểu Anh (là có pha thêm vài giọt sữa), đây là thức uống quốc gia của họ. Họ thường uống vào lúc 5h, lúc đi làm, trước và sau bữa ăn trưa, vào lúc 17h và 23h.

#### *4.2.4. Tập quán và khẩu vị ăn uống của Mỹ*

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

#### *4.2.4.1. Tập quán và khẩu vị trong ăn*

Do đặc điểm dân cư như đã nêu trên, người Mỹ có tập quán và khẩu vị ăn uống pha tạp nhiều kiểu ăn khác nhau trên thế giới, nhưng nổi bật nhất là kiểu ăn theo lối châu Âu. Do sự ảnh hưởng qua lại của các nhóm kiều dân, người Mỹ cũng rất năng động mạnh dạn và dễ chấp nhận các kiểu ăn khác nhau. Tuy nhiên, người Mỹ cũng ăn kiêng ăn thịt một số loại mà người Á u ăn như chim bồ câu, chó, mèo, rắn...

Nghệ thuật nấu ăn đại chúng của Mỹ thì tương tự như các quốc gia Tây phương. Lúa mì là loại ngũ cốc chủ yếu. Ẩm thực truyền thống Mỹ sử dụng các loại vật liệu nấu ăn như gà tây, thịt

nai đuôi trắng, khoai tây, khoai lang, bắp, bí rợ và sirô cây phong, là các loại thực phẩm được người bản xứ trồng trọt.

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

Ngoài calo của bữa ăn chính ra, bánh ngọt của Mỹ cũng toàn đầy dầu mỡ. Bánh ga tô nổi tiếng của Mỹ với thành phần chủ yếu là bơ và đường. Thịt heo nấu theo phương pháp nấu chậm, thịt bò nướng, bánh thịt cua, khoai tây thái mỏng từng miếng và chiên, bánh tròn nhỏ có những hạt chocolate trộn lẫn gọi là chocolate chip cookie là những loại thực phẩm chính cống Mỹ.

### *Bữa sáng*

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

### *Bữa trưa*

Hầu hết người Mỹ ăn trưa từ giữa trưa đến 2h chiều. Bữa ăn giữa ngày này thường không ăn ở nhà. Người lớn ít khi về nhà ăn trưa và trẻ em cũng ăn tại trường. Một vài người mang cơm được chuẩn bị ở nhà và đựng trong các túi giấy.

Chính vì điều này, họ cần một buổi ăn trưa gọn nhẹ. Thường thấy trong buổi ăn trưa là bánh mì sandwich. Nó vừa rẻ và làm

nhanh. Bánh mì sandwich chỉ có hai miếng bánh mì kẹp lại với nhau, được phết với bơ, nước sốt, mù tạt và kẹp ở giữa là thịt, phomat, cá, gà. Có những món sandwich lạnh được làm từ giãmbông và phomat, đậu phụng, bơ, mứt và những lát mỏng gà hoặc gà tây, cá ngừ, xà lách và thịt bò nướng. Những người ăn trưa ở nhà hàng thích gọi những món sandwich nóng. Phổ biến nhất là hamburger và hotdog.

### *Bữa tối*

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

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

Người Mỹ ăn 3 bữa chính và từ 2 đến 3 bữa phụ, lương thực chính của họ là bột mì, ngô, gạo. Thức ăn họ ưa thích là các món ăn được chế biến từ thủy hải sản và ăn nhẹ không ăn đến no. Bữa sáng, họ thường ăn cháo lúa mạch đen, cháo lúa mạch nấu với sữa hoặc cháo ngô... Các bữa chính khẩu vị đa dạng kết hợp cả khẩu vị Á – Âu; họ có thể dùng bánh mì hoặc cơm và họ vẫn có thể ngon miệng nhiều loại món ăn khác nhau.

Phong cách ăn kiểu Mỹ có điểm nổi bật nhất là không cầu kỳ, ưa sự nhanh chóng, thích tính thực tế. Họ sẵn sàng chấp nhận và đi tiên phong trong lĩnh vực fastfood (món ăn nhanh), sử dụng đồ hộp. Cũng chính tâm lý nhanh, thực dụng mà Mỹ đã đi đầu và sinh ra những công ty, tập đoàn công nghiệp chuyên chế biến đồ ăn như: tập đoàn Donald, Coca Cola, Pepsi Cola... Đứng hàng đầu thế

giới. Ngày nay, những tập đoàn này có mặt hầu hết các nước trên thế giới.

Ngoài các món ăn truyền thống của người Mỹ là sườn rán, bánh, bánh mì kẹp thịt gà họ đặc biệt thích ăn các món ăn Trung Quốc, Nhật, Pháp và các món ăn dân tộc. Người Mỹ yêu cầu tuyệt đối sạch sẽ trong ăn uống, không thích ăn thức ăn quá nóng

#### 4.2.4.2. Tập quán và khẩu vị trong uống

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

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

### ❖ TÓM TẮT CHƯƠNG 4

Chương 4 giới thiệu văn hóa ẩm thực của Châu Âu, một số nước Châu Âu tiêu biểu và nước Mỹ

### ❖ CÂU HỎI ÔN TẬP VÀ BÀI THỰC HÀNH CHƯƠNG 4

#### Câu hỏi ôn tập:

**Câu 1.** Phân tích những yếu tố ảnh hưởng đến tập quán và khẩu vị ăn uống của khu vực châu Âu

**Câu 2.** Trình bày những điểm chung trong tập quán và khẩu vị trong ăn của các nước châu Âu. Yếu tố nào đã ảnh hưởng đến những đặc điểm ấy.

**Câu 3.** Phân tích những yếu tố ảnh hưởng đến các đặc trưng về khẩu vị và tập quán trong ăn uống của Mỹ

**Câu 5.** Từ những đặc điểm về tập quán và khẩu vị ăn uống của các nước rút ra kết luận về cách phục vụ khách du lịch ở từng nước khác nhau và cách phục vụ khách du lịch châu Âu nói chung

**Bài tập:**

**Bài tập 1:** Giới thiệu về nét đặc trưng trong ẩm thực của Ý, Anh

**Bài tập 2:** Giới thiệu về nét đặc trưng trong tập quán và khẩu vị của Pháp, Mỹ

***Tài liệu tham khảo***

[1] Trường Cao đẳng Thương Mại, 2019, *Bài giảng Văn hóa ẩm thực*

[2] Trường Cao đẳng Thương Mại, 2019, *Bài giảng Xây dựng thực đơn*