

Ẩm thực dân gian



Khí hậu Việt Nam có từng mùa rõ rệt và mảnh đất này đã cung cấp biết bao hương hoa tinh túy nuôi dưỡng con người Việt Nam. Mùa nào thức ấy, vừa phong phú vừa đa dạng.

Trong bữa ăn thường ngày, đồ ăn thức uống đều dọn hết ra mâm, mọi người quây quần xung quanh. Mỗi người một cái bát, một đôi đũa, thỉnh thoảng một chén rượu, một ly nước là của riêng, còn lại đều để chung trên mâm. Khi ăn, chủ nhà mời khách, người dưới mời người trên, vừa quý trọng lại vừa đầm ấm.

Mâm cơm thông thường có món mặn, món xào và canh rau, thỉnh thoảng có thêm đĩa dưa chua vàng ươm, dưa giá trắng tinh hay dầm quả cà pháo giòn tan.

Món kho thường là cá quả (cá lóc), cá bống, cá nục, cá com... dùng nồi đất hay tô đá để kho với tiêu, đường, muối, bột ngọt... Thịt heo, thịt bò, thậm chí gà, vịt cũng trở thành những món kho ngon, đặc biệt người phương Nam thường kho với hột vịt, nước dừa làm cho món ăn vừa ngọt lại vừa béo.

Người Nam bộ có nhiều loại mắm được xem như đặc sản của địa phương, đó là mắm thái Châu Đốc, mắm ruột cá Đồng Tháp, mắm ruốc Kiên Giang, Vũng Tàu hay mắm còng, mắm tôm chà Gò Công... miền ven biển có thêm mắm mực, mắm mè, mắm thu...

Một loại nước sốt không thể thiếu cho các món kho, nấu và chấm - loại “Quốc hồn, quốc túy” của các món ăn - nước mắm.

Các món xào bao giờ cũng có rau, củ hay quả. Rau là rau muống, rau cải (cải xanh, cải ngọt, cải thảo, bó xôi, bắp cải...); củ có củ cải, cà rốt, su hào, khoai tây...; còn quả gồm su su, đậu đũa, mướp đắng... Rau có thể xào với thịt bò, thịt heo, tôm, cá, thậm chí chỉ là xào với tỏi mà cũng rất thơm ngon.

Canh có khi là canh rau cải, rau dền, mồng tơi, rau đay... cũng có thể là bầu, bí luộc, mít non hầm, rau thường nấu với muối, đôi khi nấu với tôm, cua giã nhỏ. Một món canh tiêu biểu và rất được ưa chuộng trong bữa ăn là “canh chua”. Thôi thì đủ cả các vị - chua của me xanh, cay của ớt đỏ, ngọt của miếng thơm vàng, tươi mát của mớ rau sống, đôi khi chỉ là mộc mạc sau vườn của càng cua, rau đắng hay vài nhánh lá nghệ non, một mắm lá me tươi... và thật thơm nồng của biết bao gia vị khác. Tô canh vừa nóng, vừa ngon, lại vừa tăng sức khỏe.

Đồ uống thông thường là chè tàu, nước vối, nước mía, nước dừa, nước sâm, bông cỏ... Chỉ riêng chè cũng có nhiều cách uống, lá già trên cây hái về đun là chè tươi, búp non đem về sao khô là chè tàu, dùng nóng hay thêm đá lạnh. Cách uống chè tàu cũng là cả một nghệ thuật được lưu truyền lâu đời trong dân gian. Nhiều người uống chè giám thưởng rất sành, thứ chè nào có hương vị ra sao, hợp với khí chất thế nào, phải pha chế ra làm sao, ấm nào pha thì thơm, chén nào uống thì ngon, lò than và siêu nấu thế nào thì nước mau sôi..., những điều ấy, người sành chè phải nghiền cứu và phân biệt cho tinh tường. Rồi còn có các loại chè ướp hương, nào sen, nào nhài... Ướp hương cũng là kinh nghiệm của bao đời, từ việc lấy từng hạt gạo trong đài sen, trộn chung chè ngon, ướp kín trong một đêm, rồi cho vào cái túi giấy bóng kính để sao, bằng cách bọc quanh bình nước nóng cho khô mà không mất mùi. Cứ thế năm lần, bảy lượt mới được một ấm chè ngon, tách chè tỏa hương như có cả một ao sen ngan ngát.

Sau bữa ăn, người Việt Nam có thói quen “tráng miệng” bằng trái cây như chuối, cam, quýt, nhãn, vải, dưa hấu, vú sữa... Đó là những trái cây dễ mua, hợp khẩu vị, chứa nhiều chất bổ dưỡng cho cơ thể.

Khí hậu Việt Nam có từng mùa rõ rệt và mảnh đất này đã cung cấp biết bao hương hoa tinh túy nuôi dưỡng con người Việt Nam. Mùa nào thức ấy, vừa phong phú vừa đa dạng.