

kỳ I

11 - 2021

ẨM THỰC

Bộ Văn hóa, Thể Thao và Du lịch

Việt

Đậm đà hương vị cổ đô

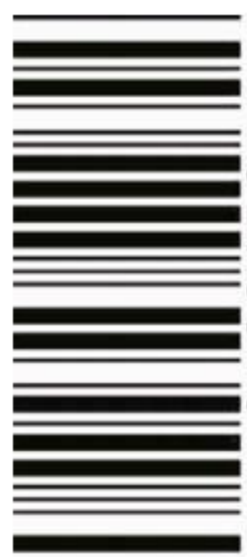
Bún bò Huế



ẢNH : Sách "Việt Nam Miền Ngon"

PHỞ

...tôn vinh văn hóa Việt



0123452

Giá: 50.000đ

Thư ngỏ

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

Và mỗi khi nhắc đến đất nước Việt Nam xinh đẹp thì ẩm thực luôn là một đề tài thú vị. Ẩm thực của người Việt không chỉ là những món ăn, công thức chế biến mà đây là một nét văn hóa tự nhiên hình thành trong cuộc sống. Chúng được biết đến với những nét đặc trưng như: tính hòa đồng, đa dạng, ít mỡ; đậm đà hương vị với sự kết hợp nhuần nhuyễn nhiều loại nguyên liệu và gia vị khác nhau nhằm giúp tăng mùi vị, sức hấp dẫn trong từng món ăn.

Với một đất nước có chiều dài lịch sử lâu đời và vị trí địa lý khác biệt, thì mỗi một vùng miền trên dải đất hình chữ S này lại có những món ăn đặc trưng, những món đặc sản riêng biệt không thể hòa lẫn.

Văn hóa tinh thần của người Việt trong ẩm thực chính là sự thể hiện nét đẹp trong văn hóa giao tiếp, là sự cư xử giữa người với người trong bữa ăn, làm vui lòng nhau qua thái độ ứng xử lịch lãm, có giáo dục. Việc ăn uống đều có những phép tắc, lễ lối riêng, từ bản thân, đến trong gia đình, rồi các mối quan hệ ngoài xã hội.

Bởi thế, “Ẩm thực Việt” ra đời cùng với mong muốn được giới thiệu và truyền bá nền ẩm thực nước nhà của chúng tôi, đồng thời thúc đẩy du lịch Việt Nam vươn ra quốc tế.

BAN BIÊN TẬP



MỤC LỤC

*Canh quanh
ngô phở*

02 Hủ tiếu

06 Mỳ Quảng

08 Bún bò Huế

10 Bún đậu mắm tôm

12 Phở

16 Bánh mì

Thịt kho tàu 20

Cá kho 22

Canh chua 24

Nem rán 26

Giò lụa 28

Canh mướp đắng 32

Bữa cơm nhà

34 Nem chua

36 Chè

40 Bánh xèo

42 Bánh cốm

*Vài
chuyện gần*

Gỏi cuốn tôm thịt 44

Khoai lang chiên 48

Tôm chiên 50

Nộm rau củ 52

Vị mở đầu



Hủ tấu - hay quen thuộc hơn gọi là hủ tiếu - là món ăn phổ biến khắp các tỉnh thành phía Nam, đến nay đã xuất hiện ở một số địa phương miền Trung lẫn miền Bắc. Hủ tiếu có vô cùng kiểu loại, đến mức người ta phải nói với nhau rằng

"Hủ tấu kia cũng có
ba bảy trường"

Hủ

Tiến



Hủ tiếu là món ăn phổ biến của các tỉnh miền Nam. Đây là món khá dễ ăn với hương vị nhẹ nhàng, thơm ngon. Dưới đây là một số loại du khách nên thưởng thức khi du lịch. Trước đây món này chỉ phổ biến trong cộng đồng người Hoa nhưng sau đó lan khắp nơi nhờ vị cay, ngọt thanh, mặn hòa quyện khó chối từ. Nguyên liệu chế biến cũng được Việt hóa với rau quế, ngò gai bổ sung. Chính điều này khiến hương vị trở nên gần gũi, hợp với khẩu vị của số đông.

Thành phần một bát gồm thịt bò, giá, khổe chua... Nước dùng cầu kỳ, phức tạp với gần 20 loại gia vị như tỏi, hành tím, gừng, sả, đại hồi, tiểu hồi, quế, bột ớt, vừng rang... tạo nên màu vàng, sánh, thơm nồng nàn. Bạn hãy nếm thử miếng thịt bò kho ngọt mềm và húp một thìa canh trước khi thưởng thức cả bát để cảm nhận được sự khéo léo và tài tình.

Bún đậu mắm tôm

Là một trong những món ăn đại diện cho văn hóa ẩm thực Hà thành, lẽ dĩ nhiên sẽ có nhiều người nghiên cứu, tìm hiểu về nguồn gốc bún đậu mắm tôm. Tuy nhiên câu trả lời chính xác thì chưa có. Theo lời kể của người xưa, lúc đầu món này là của người nhà quê khi chỉ có bún, có đậu phụ với ít rau sống chủ yếu để đổi món cho gia đình. Nhưng sau thấy vị ngon, mới lạ nên các chị mới quẩy gánh hàng rong đi bán khắp các phố phường từ đầu hè đến cuối ngõ.

Mà mở một sạp bún đậu mắm tôm cũng đâu có khó. Hai cái thúng bên trong đầy đủ tất cả các nguyên liệu, với mấy cái ghế con đeo ở bên hông. Chỗ nào người ta gọi vào thì có khi ngồi ngay chỗ đó, hoặc tìm một con hẻm nào đó chuyên phục vụ cho người dân xung quanh. Đó là lý do vì sao bạn thấy met bún đậu mắm tôm xuất hiện khắp mọi nơi dù là ở những nơi có diện tích khiêm tốn nhất.

Bún đậu mắm tôm lúc đầu cũng đơn giản chỉ có bún, đậu chiên với mắm tôm, ít rau sống đúng như cái tên. Nhưng sau ra đến Hà thành, người thành phố ăn "sành" hơn, cùng với sự đi lên của đời sống thì người ta bắt đầu thập cẩm nhiều hơn trong met bún. Một suất đầy đủ nhất gồm có: bún, đậu, lòng dồi rán, chân giò luộc, chả cốm, dưa chuột, rau tía tô, kinh giới. Nước chấm thì ngoài mắm tôm, nhiều người không ăn được sẽ chọn chấm nước mắm.



Mì



Quảng

Mỳ Quảng thường được làm từ bột gạo xay mịn với nước từ hạt dành dành và trứng cho có màu vàng và tráng thành từng lớp bánh mỏng, sau đó thái theo chiều ngang để có những sợi mỳ mỏng khoảng 5 -10mm. Dưới lớp mỳ là các loại rau sống, Mỳ Quảng phải ăn kèm với rau sống 9 vị thì mới tạo nên được hương vị nồng nàn: húng quế, xà lách tươi, cải non mới nụ, giá trắng có thể được trụng chín hoặc để sống, ngô rí, rau răm với hành hoa thái nhỏ và thêm hoa chuối cắt mỏng. Trên mỳ là thịt heo, tôm, thịt gà, thịt ếch, thịt cá lóc (đôi khi có trứng luộc) cùng với nước dùng được hầm từ xương heo. Người ta còn bỏ thêm lạc rang khô và giả dập, hành lá thái nhỏ, rau thơm, ớt đỏ... Thông thường nước dùng được gọi là nước nhưng đây cũng là một loại nước lèo nhưng rất cô đặc và ít nước. Ăn Mỳ Quảng phải ăn với loại ớt xanh to thì mới ngon đúng vị. Ngoài ra mỳ còn được dùng kèm với bánh tráng mè, thêm cả đậu phông rang giòn thơm tạo nên hương vị đặc trưng.



Bún bò là một trong những đặc sản của xứ Huế, mặc dù món bún này phổ biến trên cả ba miền ở Việt Nam và cả người Việt tại hải ngoại. Tại Huế, món này được gọi đơn giản là “bún bò” hoặc sệt cụ thể hơn là “bún bò giò heo”. Các địa phương khác gọi là “bún bò Huế”, “bún bò gốc Huế” để chỉ xuất xứ của món ăn này. Món ăn có nguyên liệu chính là bún, thịt bắp bò, giò heo, cùng nước dùng có màu đỏ đặc trưng và vị sệt và ruốc. Đôi khi tô bún còn được thêm vào thịt bò tái, chả cua, và các loại nguyên liệu khác tùy theo sở thích của người nấu.

BÚN BÒ HUẾ

Trong nước dùng của bún, người Huế thường nêm vào một ít mắm ruốc, góp phần làm nên hương vị rất riêng của nồi bún bò Huế. Sau khi xương bò được hầm chín tới, người ta thường thêm vào một ít chả heo hay chả cua được quết nhuyễn. Thịt bò có thể được cắt mỏng, nhúng vào nước dùng đang sôi trước khi cho vào tô bún (gọi là thịt bò tái). Người ta cũng thường cho thêm một ít ớt bột và gia vị vào tô bún rồi ăn với rau sống gồm giá, rau thơm, xà lách, rau cải con, bắp chuối cắt nhỏ...

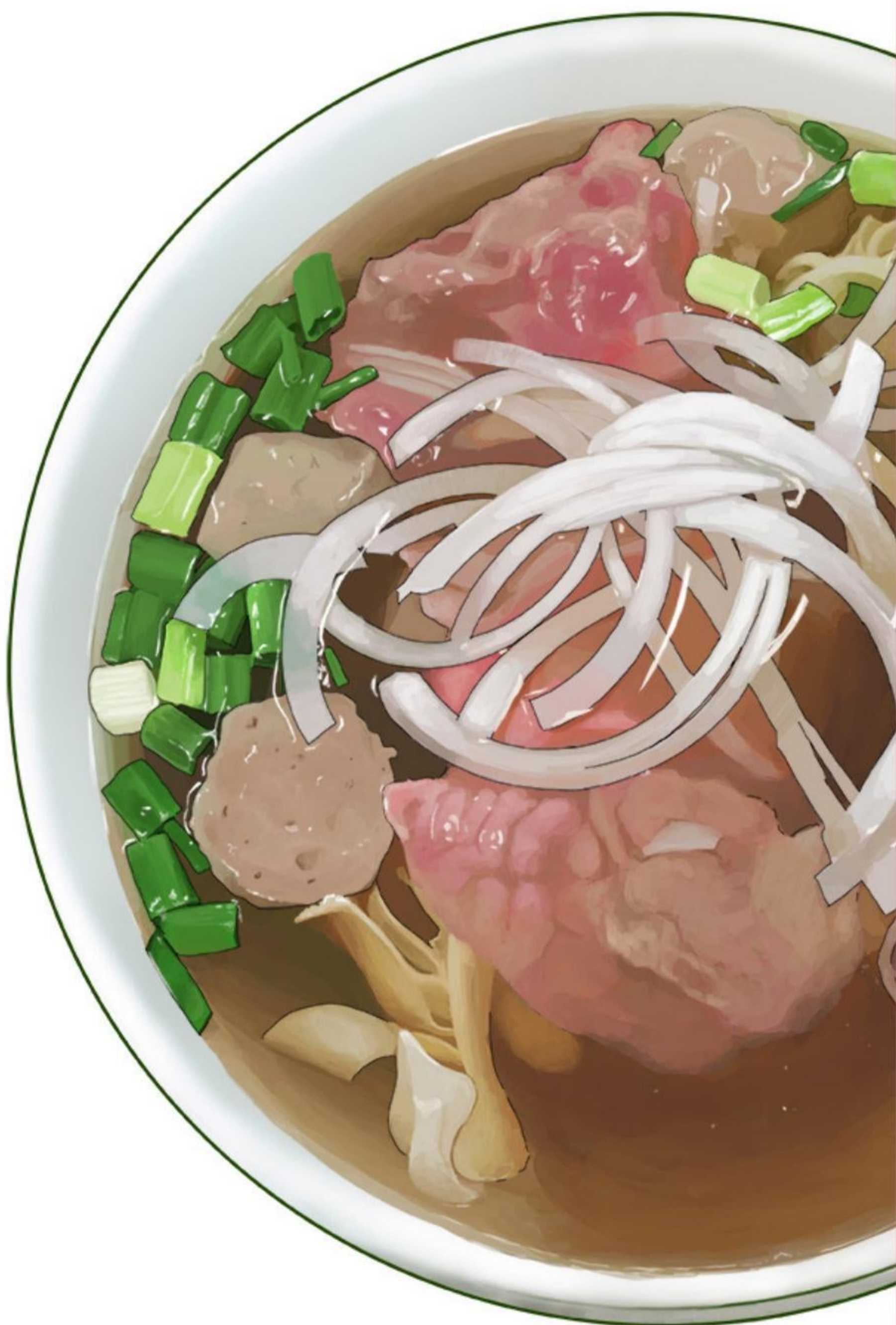
Phở

Hà Nội

Nhà văn Thạch Lam đã viết trong cuốn Hà Nội băm sáu phố phường rằng: *"Phở là một thứ quà đặc biệt của Hà Nội, không phải chỉ riêng Hà Nội mới có, nhưng chính là vì chỉ ở Hà Nội mới ngon"*.

Phở ngon phải là phở **"cổ điển"**, nấu bằng thịt bò, "nước dùng trong và ngọt, bánh dẻo mà không nát, thịt mỡ gầu giòn chứ không dai, chanh ớt với hành tây đủ cả", "rau thơm tươi, hồ tiêu bắc, giọt chanh cốm gắt, lại điểm thêm một ít cà cuống, thoảng nhẹ như một nghi ngờ". Vào thời những năm 1940, phở đã rất phổ biến ở Hà Nội: "Đó là thứ quà ăn suốt ngày của tất cả các hạng người, nhất là công chức và thợ thuyền. Người ta ăn phở sáng, ăn phở trưa và ăn phở tối...."

Trong hàng trăm thứ quà quen thuộc của Hà Nội, có lẽ phở là món ăn được nhiều người ưa thích nhất. Từ phố lớn đến ngõ nhỏ, đâu đâu cũng có quán phở. Ở các quán nổi tiếng thì khách khá đông, đủ mọi lứa tuổi. Nhiều lúc hết chỗ, chủ quán phải kê thêm bàn ra tận vỉa hè. Quán chẳng sang trọng gì mà khách cũng không nề hà, miễn là được ăn bát phở ngon.



Phở Hà Nội xưa được bán trên gánh hàng rong, nước dùng đậm mùi hồi, quế và xương bò ninh nhiều tiếng, người đi từ xa cũng muốn thưởng thức. Một bên quang gánh đựng bát, đũa, thìa, bánh phở. Bên còn lại là nồi nước dùng nóng hổi, khi hết người bán sẽ về lấy thêm và tảng thịt bò luộc chín khoảng 2 kg được treo bằng lạt ở phía trên.

Nước dùng phở được ninh từ xương bò tới 10 tiếng và rất đậm mùi quế, thảo quả và hoa hồi. Người bán thường chọn loại quế, khi nhấm thử thấy vị cay cay nhưng lưu lại trong họng vị ngọt, còn hoa hồi là loại nhỏ có cánh mỏng. Những gia vị này thường được nướng trước khi nấu, giúp mùi hương đặc trưng của phở thơm nhưng không nồng. Vì vậy, khi gánh phở dừng ở đâu thì mùi hương dậy trong gió, khiến người đạp xe hay đi bộ từ xa đều nhận ra và muốn thưởng thức.

Loại bánh phở người bán hàng trước đây dùng thường to nhưng không dày, để giữ được độ mềm khi ăn. Nạm bò thường được dùng để làm thịt chín vì khi luộc không bị khô. Thịt tái, người ta có thể chọn phi lê, còn thịt xào lăn có độ giòn phải chọn thịt "lõi rùa". Sau khi chần, phở và thịt được xếp vào bát, bên trên có hành lá, hành củ, rau mùi Láng và thơm Láng. Nước béo chan vào bát còn nóng hổi, thực khách có thể thêm chanh cốm, giấm tỏi ớt, khi ăn các thành phần quyện vào nhau rất hài hòa. Phở còn được ăn kèm quẩy, đôi khi trộn cơm nguội để ăn no hơn.

Ngày nay, khi kinh tế và đời sống ngày càng phát triển, phở được bán trong các cửa hàng từ bình dân đến sang trọng, người ta cũng vì thế mà thường xuyên được thưởng thức món ăn này hơn.

Bên cạnh những nguyên liệu truyền thống, nước dùng phở ngày nay có thể được gia giảm bằng mì chính, hạt nêm hoặc những gia vị phở sẵn có. Ngoài ra, hoa hồi, quế, thảo quả cũng được giảm bớt nên nước dùng không đậm mùi như phở xưa. Khi ăn, thực khách có thể yêu cầu phở nước trong hoặc nước béo.



BÁNH MÌ



“Bánh mì”, cái tên thân thương đã in sâu trong tâm trí của bao người con đất Việt, trở thành niềm tự hào của dân tộc và là một trong những đại diện cho tinh hoa ẩm thực Việt. Trải qua bao thăng trầm lịch sử, bánh mì Việt Nam giờ đây đã vượt ra khỏi biên giới quốc gia và để lại dấu ấn trong nền ẩm thực thế giới.

Công thức sơ khai của bánh mì là bột trộn với nước và men, sau đó được tạo thành nhiều hình dáng khác nhau để thu hút thực khách. Đến tận bây giờ, nguồn gốc và thời gian bánh mì xuất hiện trên thế giới vẫn chưa được xác định, tuy nhiên có tài liệu cho rằng bánh mì có cách đây từ 10 nghìn năm, ở thời đại đồ đá mới khi nền nông nghiệp có nhiều bước chuyển biến. Đặc biệt, vào thời đại này con người đã biết trồng lúa mì và sử dụng để làm bánh. Cũng có từ hơn 30 nghìn năm trước hoặc vào thời Ai Cập tài liệu khác ghi nhận sự xuất hiện của bánh mì cổ đại. Cho đến những năm đầu công nguyên, người La Mã đã đem bánh mì đến Pháp và từ thế kỷ 11 trở đi, món bánh này dần trở thành lương thực chính tại quốc gia này. Còn ở Việt Nam, những ổ bánh mì đầu tiên đã theo chân thực dân Pháp đến nước ta vào năm 1859 với tên gọi là bánh mì Baguette. Lúc bấy giờ, vì điều kiện



Nguyên liệu chính để làm BÁNH MÌ VIỆT NAM là thịt động vật được chế biến thành xúc xích, chả lụa, xiu mại, thịt heo quay, Pate gan, thịt băm hầm với gia vị, lạp xường...

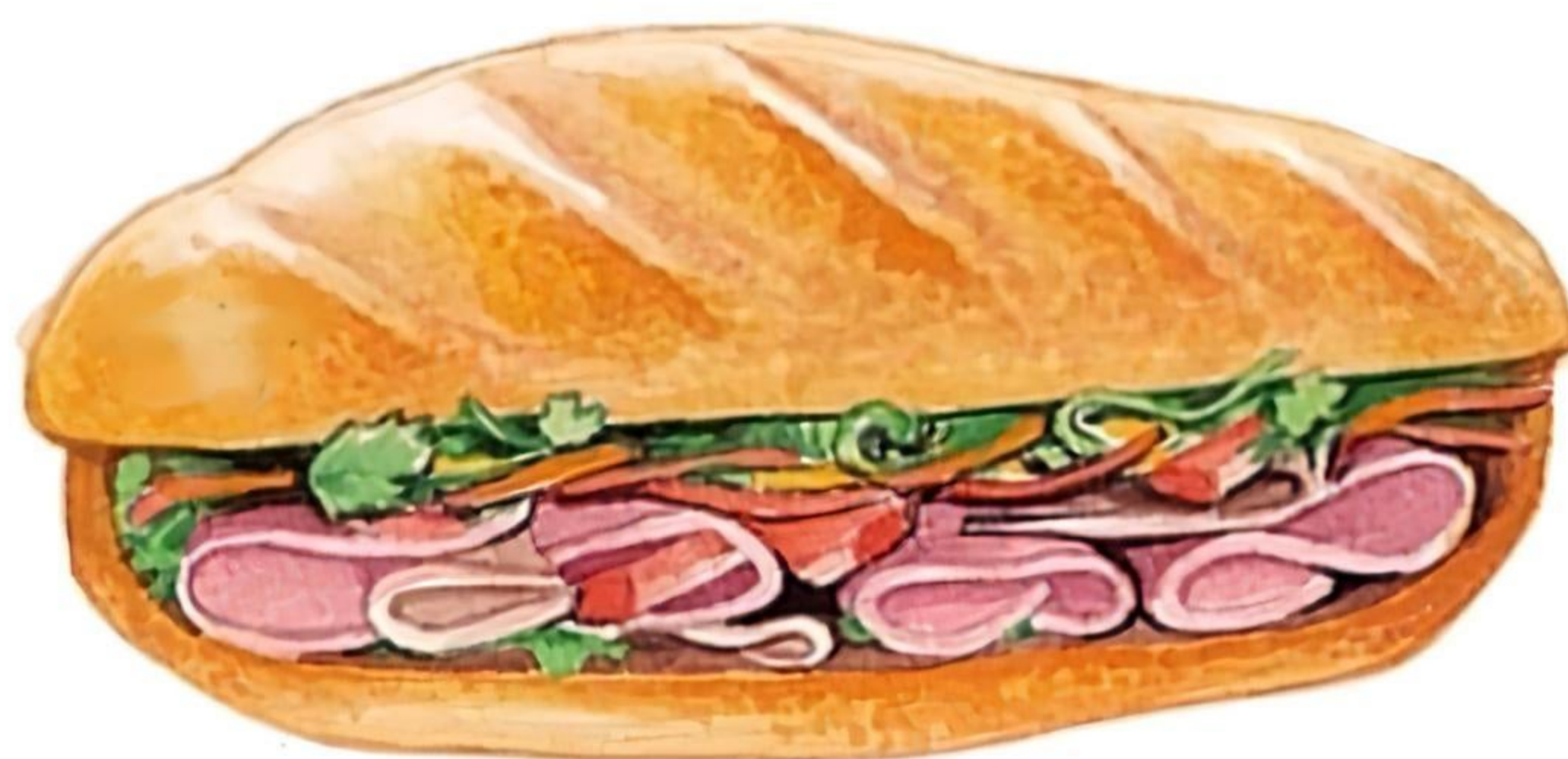
kinh tế nên bánh mì chỉ được dùng như một món ăn chơi. Sau đó, dưới bàn tay của các thợ làm bánh mì Việt tài ba, những ổ bánh mì mang cái chất rất riêng của người Việt đã ra đời. Ban đầu chỉ có một vài địa điểm nhỏ nhưng rất nổi tiếng như bánh mì Hòa Mã, sau đó bánh mì tiếp tục được cải biên để có khổ và độ dài như hiện nay. Trải qua nhiều thăng trầm lịch sử, ngày nay bánh mì đã trở thành điểm nhấn đặc biệt trong nền ẩm thực Việt.

Món bánh dân dã ngày nay được bán trên khắp các con đường ở thành phố lớn đến thôn quê khiến không ít thực khách nước ngoài thích thú.

Loanh quanh ngõ phố

Điểm thú vị nhất trong nền ẩm thực Việt là đi dọc ba miền đất nước, nơi nào cũng có bánh mì nhưng mỗi vùng miền lại có nhiều loại khác nhau tùy vào phần nhân được kẹp bên trong:

- Bánh mì thịt: Phổ biến nhất ở Sài Gòn, nhân bánh gồm thịt, bơ, chả, pate, thịt nguội, hành ngò, đồ chua và ớt.
- Bánh mì xíu mại: Xíu mại thực chất là thịt heo xốt cà, vị hơi ngọt ở Sài Gòn còn ở Đà Lạt bánh mì xíu mại có vị cay cay.
- Bánh mì bì: Bánh mì được kẹp với thịt hoặc da heo thái sợi nhỏ, chan thêm một chút nước mắm lên trên, đơn giản mà rất ngon.
- Bánh mì chà bông: Nghe tên gọi là biết nguyên liệu chính để làm loại bánh mì này chắc chắn là chà bông (ruốc) rồi. Thông thường người bán sẽ xịt một chút nước tương vào bánh nữa để tăng thêm hương vị.
- Bánh mì cá mòi: Cá mòi hộp xốt cà mà ăn với bánh mì thì ngon hết biết. Nếu đã một lần nếm thử, bạn chắc chắn sẽ nhớ mãi không quên vị ngon của món bánh mì cá mòi này.
- Một số tiệm bánh mì Việt ở trên thế giới
- Tại Hong Kong, Le Petit Saigon là nhà hàng món Việt cực kỳ nổi tiếng với món bánh mì nhân gà, xíu mại, heo và bánh chay. Theign Yie Phan - Đầu bếp của nhà hàng từng chia sẻ cô bị mê hoặc bởi hương vị thơm ngon của món bánh bình dị này.



THỊT KHO TÀU



Vào những dịp Tết đến, các gia đình Việt luôn nấu một nồi thịt kho tàu để dâng hương và ăn vào ba ngày Tết. Giờ đây thịt kho tàu không chỉ dùng trong mâm cơm ngày Tết mà còn được dùng trong những bữa cơm thường ngày.

Thịt kho tàu thường được nấu như món ăn dùng lưu trữ dài ngày dịp Tết. Làm món này không khó, nhưng để nấu ngon cũng không dễ. Phải làm sao cho miếng thịt mềm nhừ mà không nát, không bị quắt, màu thịt ánh lên màu cánh gián, trứng vịt thấm đẫm nước thịt mà không đen.

Nước thịt vàng trong, không quá nhiều nước nhưng cũng không quá cạn làm khô miếng thịt. Mỗi khi ăn có thể mang ra đun lại, càng nhiều lần thịt càng rục, càng ngon. Muốn món thịt kho tàu thật ngon, phải chọn được phần thịt heo ngon là thịt nách, rỡ 3 chỉ, không nhiều mỡ, không quá nạc. Miếng thịt giòn tan trong nước sốt sùng sánh màu nâu cánh gián hương vị đậm khó từ.

Có lẽ nhiều người nghĩ thịt kho tàu là món ăn có xuất xứ từ Trung Quốc. Nhưng không phải vậy, đây là món ăn chuẩn gốc Việt!

Nguồn gốc tên gọi món ăn có thể là từ nồi thịt kho trên tàu của những người đi biển. Tương truyền, ở thời xa xưa, khi chuẩn bị cho các chuyến tàu ra khơi, họ thường làm các đồ ăn có thể dùng trong nhiều ngày lên đênh trên biển, trong đó có món thịt kho mặn ngọt này.

Tuy vậy, theo cách giải thích của nhiều chuyên gia văn hóa, thực chất chữ “tàu” trong văn hóa miền Tây có nghĩa là “mặn ngọt lờ lợ” đúng theo sự mô tả mùi vị của món ăn này.

CÁ KHO TỘ

Nói đến miền đất phương Nam thì người ta nghĩ ngay đến hệ thống kênh rạch, sông suối chằng chịt khắp vùng cung cấp rất nhiều thủy sản với chủng loại rất phong phú và đa dạng. Nhắc đến phương Nam là nhắc đến cá, tôm, cua... Có lẽ bắt nguồn từ sự phong phú của các loại thủy sản thiên nhiên này mà văn hóa ẩm thực của đất phương Nam rất đa dạng, nhiều cách chế biến nấu nướng. Chỉ với một ví dụ đơn giản là con cá, người dân phương Nam có thể nấu ra rất nhiều món ngon như: cá nướng, cá chiên, cá nấu canh chua, cháo cá... Nhưng có lẽ tiêu biểu nhất, đặc trưng nhất có lẽ là món cá kho tộ.

Món cá kho tộ ngay từ cái tên đã nhắc đến một đồ vật quen thuộc là cái tộ. Tộ là một cái nồi làm từ đất rồi đem nung lên. Thiếu cái tộ thì món cá kho tộ đã mất đi một phần vị ngon đặc trưng của món ăn. Cá kho trong tộ là hình ảnh quen thuộc của một thời mà di dân đi mở cõi đến một vùng đất mà thiên nhiên vô cùng phong phú, trên chim dưới cá, sinh hoạt gia đình thiếu thốn vật chất nên phải tự làm lấy các loại dụng cụ để phục vụ cho cuộc sống. Ngày nay, khi cuộc sống đã sung túc hơn rất nhiều thì những chiếc tộ dùng để kho cá rất ít khi bắt gặp.



Canh chua dân cà

Canh chua là tên gọi của những món ăn nhiều nước và có vị chua do được nấu bằng các nguyên liệu phối trộn với gia vị tạo chua. Canh chua thường được dùng ở những vùng nóng như miền Nam, miền Trung, hoặc những lúc nóng nực của mùa hè miền Bắc Việt Nam.



Đúng với tính chất nhẹ nhàng và thanh tao từ bao đời nay của đất kinh kì, món canh chua phiên bản miền Bắc có đặc trưng là vị chua thanh thanh, hương thơm dịu nhẹ, rất chừng mực mà cũng thật tinh tế. Người miền Bắc chuộng loại quả mùa hè như sấu để tạo vị chua cho món ăn này. Đến khi những trái sấu cuối cùng của mùa hè được xếp gọn gàng trong lọ để thành nước uống giải khát thì những người mẹ miền Bắc đảm đang vẫn nấu được bát canh chua từ mẻ. Người miền Bắc chọn các loại cá sông ngon lành tươi mát để nấu canh chua.

Nếu miền Bắc lấy cái chua dịu dàng làm quyến luyến thực khách thì canh chua miền Trung với vị chua - chát rõ nét cũng

làm nên ấn tượng khó phai cho người thưởng thức. Vị chua lúc này thường được dùng từ trái cây, mà đặc biệt là khế. Khế còn xanh xanh có cái chát thoang thoảng, đi cùng rau răm với cái chát rất đậm tạo nên một loại gia vị "có một không hai" cho tô canh chua miền Trung. Vì đa số các tỉnh miền Trung điều giáp biển nên có thể tận dụng hải sản để nấu canh như một thói quen giản dị mà thân thương. Cũng bởi thường xuyên nấu cùng hải sản mà canh chua nơi đây đã dần hình thành hỗn hợp hương vị chua - chát để át đi mùi tanh cá tôm.

Nếu so với miền Bắc và miền Trung, canh chua miền Nam là loại nổi tiếng và phổ biến nhất. Điểm đặc biệt của

canh chua miền Nam là không thể thiếu me, loại rau gì cũng được miễn là phải có me. Chỉ cần giữ nguyên cái vị chua dịu dàng của me thì từ cá lóc, rau muống, bạc hà, khóm, rau nhút... đều có thể tạo ra một tác phẩm ẩm thực tuyệt vời.

Dù là nấu theo kiểu nào, vị chua có ngọt thanh, ngọt gắt hay ngọt dịu thì một tô canh chua hoàn hảo cũng là sự kết hợp ăn ý của 3 nguyên liệu (thịt/cá - rau/cà - rau thơm) và 3 vị chua - mặn - ngọt. Cứ vậy, mỗi cách nấu lại mang sự quyến rũ riêng đầy kích thích để người ta hiểu hơn về một vùng đất, như cách họ chọn gia vị, chọn hương liệu và chọn cách nêm cho món ăn để rung động lòng người như canh chua Việt.



NEM RÁN

món ăn mê hoặc
trong mâm cơm *ngày thường*

Bên trong lớp bánh tráng được chiên giòn là cả một cỗ mùi vị đậm đà hòa quyện. Có thịt mỡ, có trứng gà, hương của hành và mộc nhĩ, và chẳng thể thiếu miến gạo ... Tất cả nằm cạnh nhau, xen kẽ lẫn nhau, bổ sung cho nhau, cho ta một món ăn chẳng ai có thể cưỡng lại mong muốn được thưởng thức từ lần đầu tiên nhìn thấy.



Nem rán hay **chả giò**, **chả ram** hay **chả đa-nem** là tên một món ăn nổi tiếng của người Việt, chúng cũng được gọi tắt là nem theo cách gọi phổ biến ở miền Bắc. Ở miền Trung, món ăn này thường gọi là ram (riêng ở Thanh Hóa gọi là chả), còn ở miền Nam, nó được gọi là chả giò. Loại nem gói theo kiểu miền Nam được người Bắc gọi là nem Sài Gòn; có Xuất phát điểm từ thời Trần trong những món dimsum và được chế biến từ những nguyên liệu dễ kiếm, cách thực hiện đơn giản.

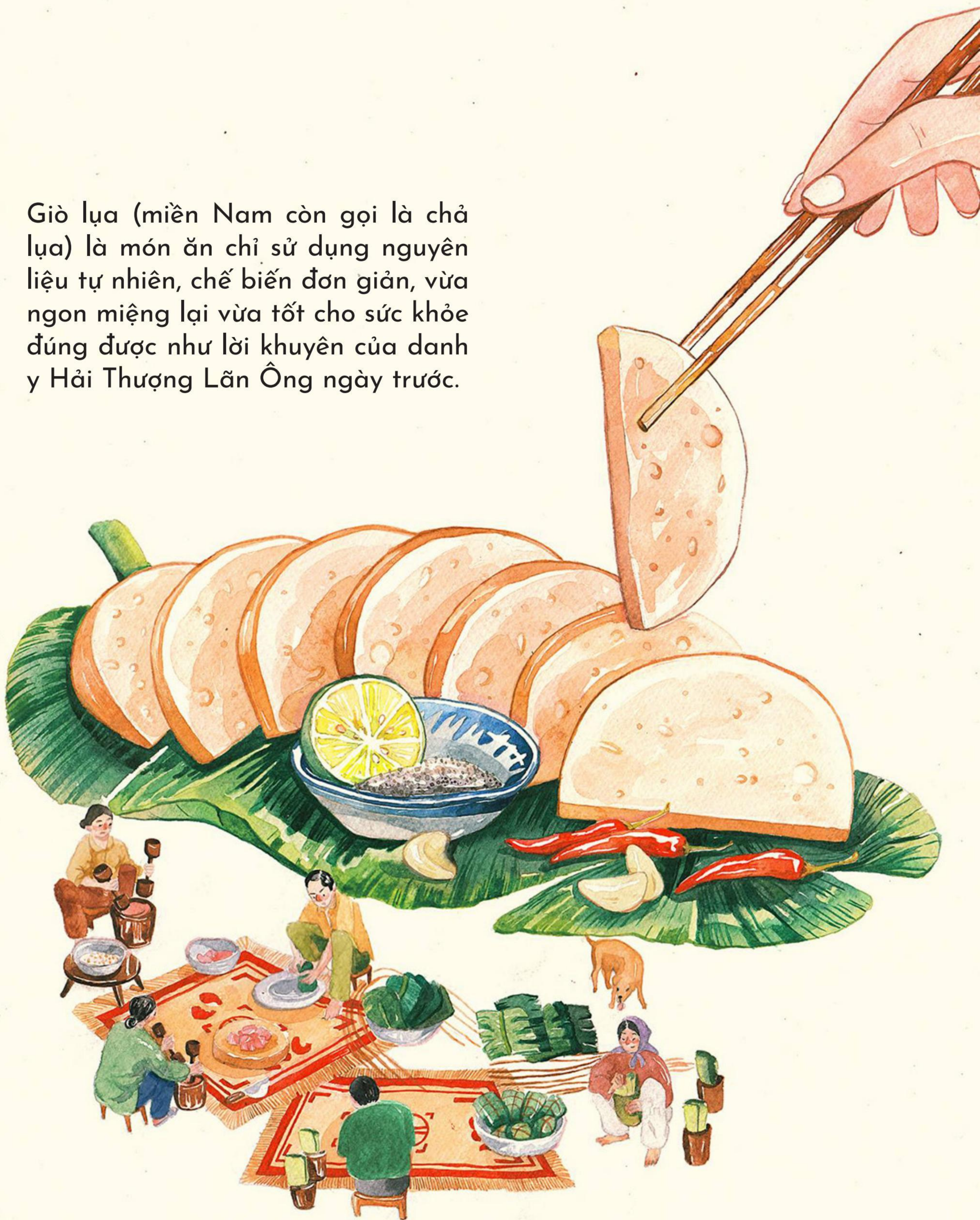
Nem truyền thống thường có nguyên liệu chính là thịt lợn, miến, trứng gà, nấm mèo,... và một số gia vị thông dụng của ẩm thực Việt như hành lá, tiêu, nước mắm, được cuốn bằng bánh tráng và chiên ngập dầu. Nem thường được ăn kèm với nước mắm pha, đồ chua và rau xà lách, các loại rau thơm như húng quế, húng cây, diếp cá,...

Ở miền Bắc cũng có loại nem rán được gói thành hình vuông thay vì hình trụ (như món nem vuông - nem cua bể Hải Phòng). Nem rán cũng thường được dọn kèm bún chả Hà Nội. Ở miền Nam đôi khi chả giò được ăn kèm các loại rau lá có sẵn và dễ tìm ở vườn như đọt cóc, rau sao nhái, rau quế vị, rau xương máu (hoặc săng máu),... Các loại rau này thường được gọi là rau rừng. Nem cũng có thể ăn kèm bún.

GIÒ LỤA

Tinh hoa ẩm thực Việt

Giò lụa (miền Nam còn gọi là chả lụa) là món ăn chỉ sử dụng nguyên liệu tự nhiên, chế biến đơn giản, vừa ngon miệng lại vừa tốt cho sức khỏe đúng được như lời khuyên của danh y Hải Thượng Lãn Ông ngày trước.

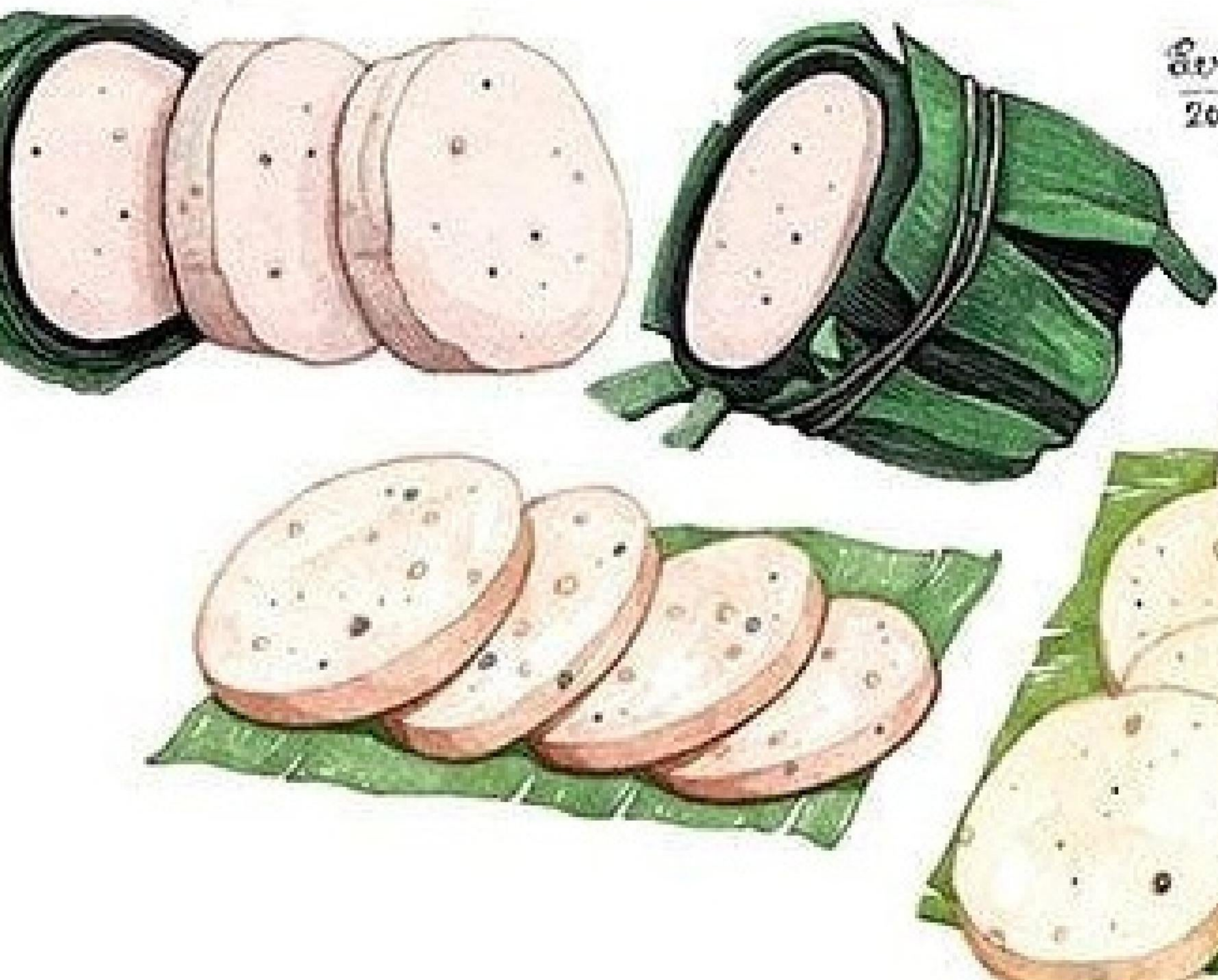


Cứ vào mỗi ngày lễ trong năm, đặc biệt là dịp Tết Nguyên Đán cận kề, mỗi gia đình Việt lại hứng khởi mua sắm, chuẩn bị mọi thứ sao cho không khí sum họp gia đình được vui vẻ, đầm ấm nhất. Trong đó 1 món ăn không thể thiếu trong bữa cơm người Việt ngày Tết đó là chả lụa mà có nơi còn gọi là giò lụa, giò chả. Nó phổ biến không chỉ nhờ sự dùng ngay tiện lợi mà còn bởi các món ăn đa dạng phong phú chế biến từ giò chả.

Nhà văn Nguyễn Tuân nói rằng, chẳng có nơi nào trên thế giới làm giò lụa ngoài Việt Nam. Điều này đúng. Ai chẳng biết cái thứ thịt xay nhuyễn, bó lại đem nấu, đem hấp, xông khói hay để lên men, thì nơi đâu chả có, thậm chí có cả bề dày lịch sử ngàn năm như xúc xích Tây, Lạp xưởng Tàu. Nhưng chả lụa Việt Nam muôn đời vẫn là... chả lụa. Chả lụa không bao giờ tương cận với xúc xích hay Lạp xưởng... Chả lụa là món ăn truyền thống của người Việt, xuất xứ từ miền Bắc. Cuộc di cư một triệu người từ Bắc vào Nam năm 1954, đã đem văn hóa hai miền xích lại gần nhau, kể cả thứ văn hóa ẩm thực mà chỉ có... dân nhậu mới “đủ thẩm quyền” đưa ra phán quyết sau cùng được, nào là canh chua cá lóc, rựa mặn, thịt heo giả cầy,... Giò lụa (tiếng Bắc) hay Chả lụa (Nam) cũng ở dưới góc nhìn như thế.

Hương lụa một phần do lá chuối

Hương chả lụa không thể nhầm lẫn với hương bất cứ loại thịt xay, thịt băm nào khác đem luộc, dù rằng chả lụa cũng chỉ là loại thịt heo xay nhuyễn rồi đem luộc. Cái hương ấy một phần là do lá chuối. Hương đồn xuống đầu dày chả lụa, nơi đó thơm nhất. Chưa hết, lá chuối mỗi nơi mỗi khác: lá chuối ở vùng Đồng Nai, Biên Hòa mỏng lá hơn vùng Mỹ Tho, Tiền Giang, nên các tay làm chả lụa ở hai đầu vùng trên vùng dưới Sài Gòn này cứ kèn cựa nhau về cái hương lụa tự nhiên.



Serind.
2018

CANH KHỔ QUA

đắng mà ngọt

Người miền Nam gọi trái khổ qua vì đúng cái tên của nó là khổ qua, nghĩa là niềm hy vọng về mọi khó khăn, vất vả sẽ qua hết để năm mới suôn sẻ, may mắn.

Mặc dù món canh khổ qua này tương đối thân thuộc, vẫn thường xuất hiện trong các bữa cơm hàng ngày. Thế nhưng, khi nó được đặt trong mâm cơm ngày Tết thì lại trở nên ý nghĩa vô cùng. Có tô canh khổ qua trên mâm cỗ tự nhiên thấy an tâm lạ. Như thể mọi khó nhọc rồi sẽ qua, bước sang năm mới là mọi chuyện sẽ khác.

Món khổ qua hầm dồn thịt ngọt bên trong mà đắng bên ngoài được người ta ví như cuộc đời con người, phải trải qua cay đắng mới tìm thấy những ngày an vui, hạnh phúc.

CANH KHỔ QUA



NEM CHUA

Thanh Hóa

Nem chua xuất hiện khá nhiều tại các tỉnh thành, thế nhưng tại Thanh Hóa, món ăn này lại có một hương vị rất đặc trưng, làm say đắm du khách thập phương mỗi dịp ghé thăm.

Ẩm thực Thanh Hóa khá đa dạng với rất nhiều món ăn như: Nem chua, bánh gai Tứ Trụ, bánh rếng bữa, bánh ích,... Tuy nhiên, món nem vẫn là đặc sản được nhiều du khách thập phương biết đến bởi hương vị rất đặc trưng, khác biệt với nem của nhiều vùng miền trên cả nước.

Thưởng thức món nem của xứ Thanh, bạn sẽ phải say đắm với vị giòn, ngon của bì lợn, vị chua của thịt, vị cay của ớt, tỏi... Bên cạnh đó, người dân còn khéo léo cho thêm vị nồng của lá đinh lăng tạo nên một hương vị ẩm thực ngon khó tả.

Những chiếc nem chua hình trụ thường xuất hiện nhiều trong bữa cơm gia đình của người dân Thanh Hóa. Món ăn này có thể ăn kèm với tương ớt cay, tạo nên vị nồng ngon hơn. Bên cạnh đó, nét riêng biệt của đặc sản Thanh Hóa còn phụ thuộc vào công thức chế biến nem gia truyền, thời gian ủ nem linh hoạt theo từng mùa, tạo nên vị chua vừa đủ.

Nhiều du khách thường băn khoăn về cách ủ nem chua Thanh Hóa, thực tế phụ thuộc vào công thức gia truyền của từng cơ sở. Về thời gian, vào mùa nóng dao động từ khoảng 6 - 8 tiếng, còn mùa khô, thời gian lâu hơn, vào khoảng 18 - 24 tiếng.

Với mức giá chỉ từ 2.000 - 4.000 VNĐ/chiếc, nem chua là một trong những loại đặc sản Thanh Hóa được du khách lựa chọn trong mỗi chuyến du lịch đến địa phương này. Đây không chỉ là món đơn thuần mà còn gửi gắm tình cảm, hương vị rất riêng của mảnh đất địa linh nhân kiệt đến với bạn bè, người thân





CHÈ

*truyền
thống*





Chè từ lâu vốn là món ăn vặt quen thuộc của người dân Hà Nội. Xưa, những món chè đơn giản chỉ là chè sen, chè đỗ đen, đỗ xanh giải nhiệt những trưa hè oi bức. Ngoài ra, xôi chè, chè trôi tàu nóng hổi cũng là thức uống ngon tuyệt cho một chiều đông lạnh. Trải qua hàng chục năm, thức quà vặt khi xưa giờ đã đa dạng hơn với nhiều loại chè khác nhau. Chè truyền thống lui về một chỗ yên lặng nhưng không mờ nhạt. Những quán chè hàng chục năm tuổi vẫn mang đậm hương vị Hà Nội xưa với nguyên liệu cũ không hề thay đổi, mang nét riêng và không lẫn tạp với bất kỳ loại chè nào. Giữa lòng thủ đô náo nhiệt, hiện đại, những hàng chè năm xưa giờ dù lẫn khuất trong những con hẻm xa xôi, hay đơn giản chỉ là gánh hàng rong ven đường, dưới gốc cây cổ thụ, vẫn là nét đặc trưng của ẩm thực đường phố Hà thành trong lòng khách du lịch. Đây cũng là điểm đến quen thuộc bất kỳ thời gian nào của người dân thủ đô. Cũng trong số những hàng chè lâu năm ấy, 4 tiệm truyền thống dưới đây có lẽ đã in sâu vào ký ức của những người Hà Nội bao năm qua.

Nằm ngay ngã tư Lê Văn Hưu - Ngô Thì Nhậm, chè Mười Sáu là một trong những quán chè có tuổi đời lớn ở Hà Nội, được mở ra vào khoảng năm 1976. Quán chè tuy nhỏ nhưng luôn tấp nập khách ra vào bởi tiếng thơm ngon từ lâu.

Ông Phạm Xuân Thanh (69 tuổi), chủ quán chè cho biết quán do mẹ ông mở ra. Bà là người Hà Nội gốc. Ngày ấy, những món chè do một tay bà nấu. Công thức ban đầu đơn giản chỉ là những loại đỗ được ninh kỹ, cộng thêm đường tăng thêm vị cho bát chè. Dần dần, khi đông đảo thực khách biết đến, cũng như có thêm chút tiếng tăm, các món chè được bà sáng tạo, bổ sung theo khẩu vị cũng như nhu cầu riêng, chiều lòng khách.

Sau này, bà truyền lại công thức cho ông. Hơn 40 năm trôi qua, ông Thanh vẫn gìn giữ những hương vị truyền thống trong mỗi cốc chè. Những vị khách xa quê trở về thưởng thức, ai cũng vẫn mê mẩn, mùi mẫn trước vị thơm ngon đặc trưng của thức quà gắn liền thời thơ ấu.





BÁNH XÈO

Bánh xèo là một trong những món ăn đặc trị của miền Tây sông nước vô cùng nổi tiếng. Những du khách từng ghé qua xứ sở Cần Thơ gạo trắng nước trong nhất định không thể quên được hương vị khó cưỡng này.

Tại Huế món ăn này thường được gọi là bánh khoai và thường kèm với thịt nướng, nước chấm và nước lèo gồm tương, gan, lạc. Tại Miền Nam, bánh có cho thêm trứng và người ta ăn bánh xèo chấm nước chấm chua ngọt. Tại Miền Bắc Việt Nam, nhân bánh xèo ngoài các thành phần như nơi khác còn thêm củ đậu thái mỏng hoặc khoai môn thái sợi.

Các loại rau ăn kèm cái bánh xèo rất đa dạng gồm rau diếp cải xanh, rau diếp cá, tía tô, rau húng, lá quế, lá cơm nguội non. Ở Cần Thơ có thêm lá chiết, ở Bạc Liêu có thêm lá bằng lăng, ở Vĩnh Long có thêm lá xoài non, ở Bạc Liêu có thêm lá cách. Cầu kỳ nhất là ở các vùng miền Trung Việt Nam, ngoài rau sống còn có thêm quả vả chát, khế chua. Bởi vậy, dân sành ăn cứ thấy ngỡ ngàng như món này thật sự được bắt nguồn từ Huế.

Bánh xèo Phan Thiết khác với bánh xèo khác là bánh nhỏ chỉ bằng cái lòng chén và không cuốn với rau xà lách mà thả vào tô nước mắm chín (nước mắm đã được giã với tỏi và ớt). Trên con đường Tuyên Quang có nhiều quán bánh xèo rất ngon nên còn có tên là "phố bánh xèo".

Hoa sen tuy ở giữa chốn bình dị nhưng vẫn thể sự thanh khiết, cao quý. Từ ý nghĩa đó, "bánh xèo hoa sen" tại Sài Gòn là một món ăn mới mà nghệ nhân Mười Xiêm đã chăm chút sáng tạo. Kết nguyên liệu truyền thống cùng hạt sen, ngó sen, củ sen càng làm cho chiếc bánh xèo đậm đà tình quê.

BÁNH CỒM

HÀ NỘI

Cốm Hà Nội là một trong những thức quà độc đáo của thủ đô, là món đặc sản mà bất kì ai đặt chân tới đây đều muốn mua về làm quà biếu tặng gia đình, người thân.

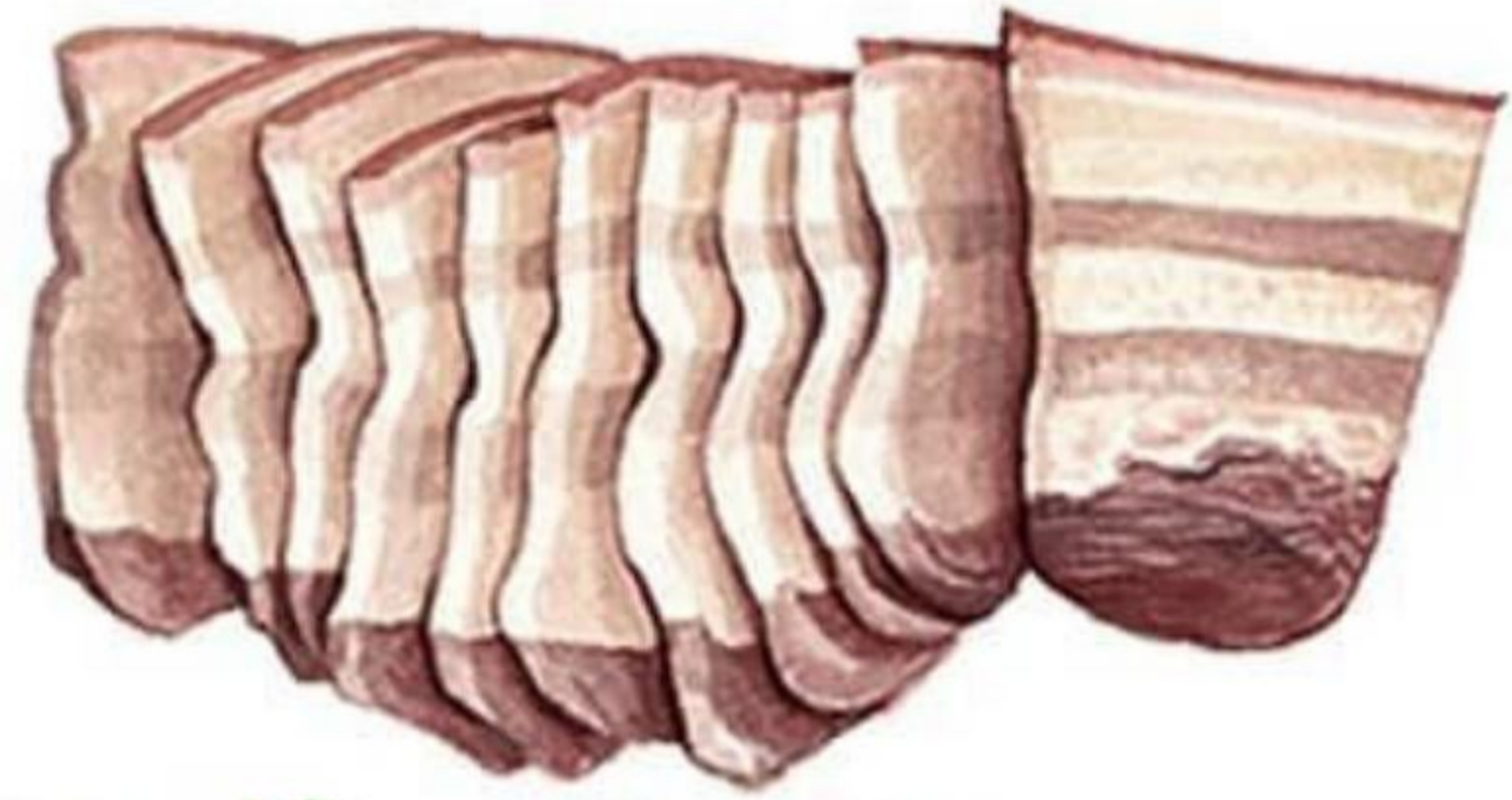
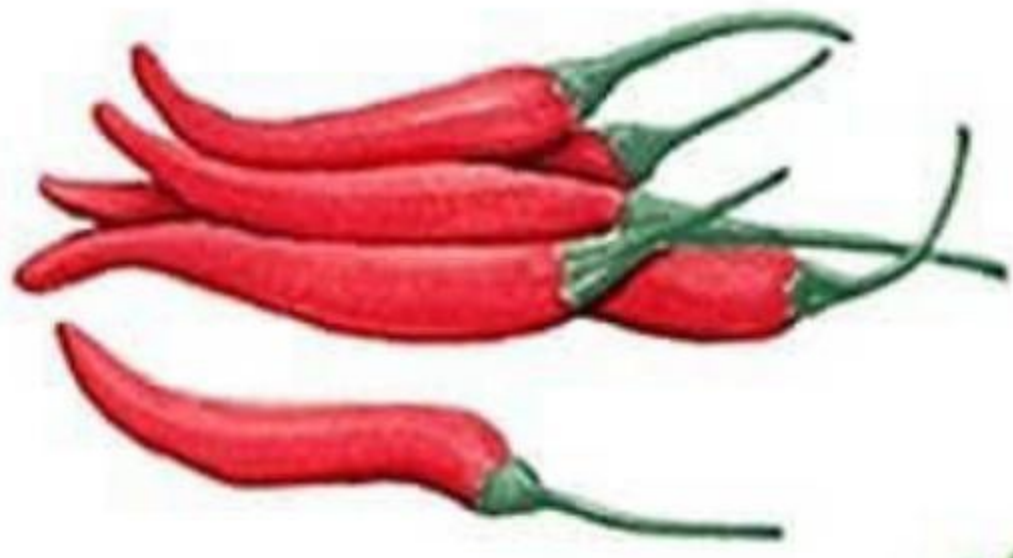


Nhắc đến đặc sản Cốm Hà Nội, ta lại chợt nhớ đến những dòng văn thấm đượm hương vị đồng nội của nhà văn Thạch Lam: “Cốm không phải là thức quà của người vội; ăn cốm phải ăn từng chút ít, thong thả và ngẫm nghĩ. Lúc bấy giờ ta mới thấy thu lại cả trong hương vị ấy, cái mùi thơm phức của lúa mới, của hoa cỏ dại ven bờ: trong màu xanh của cốm, cái tươi mát của lá non, và trong chất ngọt của cốm, cái dịu dàng thanh đạm của loài thảo mộc.” (Trích Một thứ quà của lúa non: Cốm)

Chẳng biết từ bao giờ, cốm đã trở thành một trong những món đặc sản đầy ý nghĩa của người dân thủ đô. Không còn phải đợi đến mỗi mùa thu nữa, cốm bây giờ đã được làm khô và bán quanh năm. Vì vậy nếu yêu thích món ăn này, các bạn có thể mua cốm bất kì ở đâu và bất cứ lúc nào. Món ăn này gợi lên trong lòng những người con xa quê, những tâm hồn hoài cổ về một nét văn hóa đẹp, thanh tao trong việc thưởng thức ẩm thực của người Hà Nội.

Hà Nội mùa thu là những gánh cốm nhịp nhàng trên vai các bà, các mẹ trên khắp nẻo đường, là hương vị dân dã như tĩnh lại giữa lòng thành phố nhộn nhịp. Nhắc đến cốm, người ta thường nhớ ngay đến một ngôi làng nhỏ ở quận Cầu Giấy với truyền thống làm cốm bao năm từ thời xa xưa, cốm làng Vòng, thứ quà quê giản dị mà lại đi vào tuổi thơ, lớn lên cùng bao lớp người con đất Tràng An.

Hương thơm của cốm, mùi thơm của lá sen, vị ngọt của lúa nếp non phơi khô. Những hạt cốm làng Vòng luôn mang lại sự thơm mát đến nhẹ nhàng trong những buổi chiều thu trên phố phường Hà Nội. Vào cuối thu, khi những giọt sương giăng tràn khắp lối, kéo theo cái lạnh se se phủ vào trong từng trận gió mùa, những chiếc lá sen đã dần chuyển già coong, kết đọng cái hương thơm tinh túy nhất của đất trời, cốm mùa thu bắt đầu theo chân những gánh hàng rong len vào từng ngõ hẻm.



Deriv.
2018

GỎI CUỐN

TÔM THỊT

Phở và gỏi cuốn có lần cùng lên bảng xếp hạng 50 món ăn ngon nhất thế giới do độc giả CNN bình chọn. Gỏi cuốn xếp hạng thứ 30, chỉ sau phở 2 hạng (phở nằm ở vị trí 28). Lúc này, người ta còn gọi gỏi cuốn là “summer roll (cuốn mùa hè)”, dù không rõ cái tên này do đâu mà có nhưng theo như mô tả “được làm từ tôm, thịt luộc, bún gạo và cuốn trong bánh tráng” thì đích thị là món ăn của nhà mình. Trong một bài viết về các món quà ẩm thực Việt Nam tuyệt vời được người Việt mang sang Úc, trang SBS đã nói rằng: “Ước gì chúng tôi có thể gọi những chiếc cuốn yêu quý này là món của nước mình”, họ nói rằng “người Việt Nam hoàn toàn có quyền để kiêu ngạo về món ăn này”. Gỏi cuốn có mặt trong mọi nhà hàng Việt tại Úc, trong các trung tâm thương mại, trong các sạp, các hộp cơm trưa... Người Úc rất yêu quý những chiếc cuốn “nhỏ mà có võ” này.

Gỏi cuốn cùng các món cuộn, các món gỏi, nộm do tính chất tươi sống của rau nên cũng dễ ăn, là món khai vị, món ăn chơi rất tốt. Cắn một miếng gỏi cuốn, cảm nhận vị dai của bánh tráng, vị béo đậm đà của thịt ba chỉ trộn lẫn vị ngọt của tôm luộc, thêm một chút mặn mà của nước chấm, cái mát lạnh, cay nồng nơi đầu lưỡi của rau sống tạo thành một bản hợp tấu làm dậy lên các cung bậc vị giác.

Người nước ngoài mê mẩn gỏi cuốn bởi sự tươi ngon của rau, kết hợp vừa đủ với tôm thịt. Một món ăn ngon, lành, nhiều dinh dưỡng nhưng không hề gây ra nguy cơ béo phì như các thức ăn sẵn đường phố. Đây là một món ăn đặc biệt khi nó có thể xuất hiện ở một góc phố nhỏ nào đó hoặc trên một chiếc xe đẩy bất kì nhưng cũng có trong danh sách những món ăn sang trọng ở nhà hàng, khách sạn, được dùng trong tiệc tiêu遣. Ở nhiều nước, ở các nhà hàng, món gỏi cuốn còn được dùng làm món khai vị.

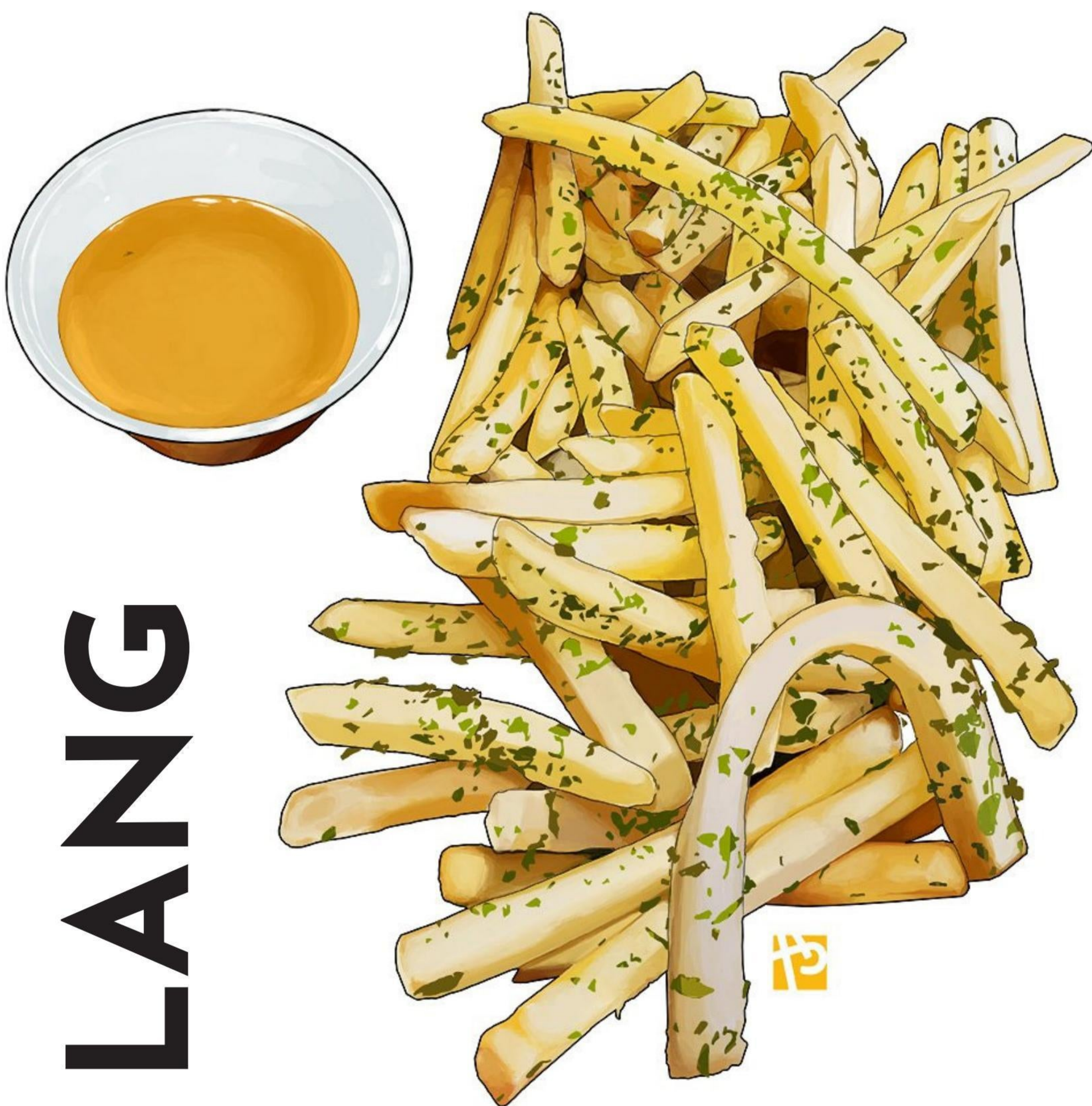




KHOAI LANG

CHIÊN

từ *hè phố*
đến *bàn tiệc*



Khoai lang là một loại thực phẩm chứa nhiều chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe cùng nhiều khoáng chất và vitamin thiết yếu. Khoai lang có chứa nhiều chất xơ giúp thúc đẩy hoạt động của hệ tiêu hóa, lại có nhiều vitamin A tốt cho thị lực. Bên cạnh đó, thành phần Anthocyanin trong loại thực phẩm này có tác dụng tăng cường chức năng não và hỗ trợ phòng ngừa ung thư. Vừa có lợi cho sức khỏe vừa có mùi vị thơm ngọt, không khó hiểu khi các món ăn từ khoai lang được yêu thích, trong đó có khoai lang chiên.

Khoai lang chiên là một món ăn vặt không còn xa lạ với cả giới trẻ hay thế hệ cha chú. Với nhiều người, món ăn này đã trở thành một phần tuổi thơ, nhớ về những chiều tan học ghé qua quán ven đường mua lấy một gói đầy ụ giòn thơm. Giờ đây, khoai lang chiên đã được đưa lên bàn tiệc, trở thành một trong những món khai vị được ưa chuộng vào mỗi dịp cỗ bàn ở Việt Nam.





TÔM CHIÊN tẩm bột

Tôm lột vỏ ngâm ướp gia vị cho vừa vị mặn ngọt, xong đem phủ bột đều, rồi mới thả vào chảo ngập dầu chiên. Chiên đến độ vàng tươi, vừa đủ cho bột chiên phồng lên thành cái áo e then khoác ngoài thân tôm.

Thịt tôm thơm mềm đậm đà được bao bọc trong lớp bột chiên vàng giòn, đặt lên bàn tiệc thành món mở đầu đầy mỹ vị.



Việt Nam quanh năm bốn mùa, nơi đâu chẳng có tôm cá. Trên bàn ăn có một đĩa tôm chiên cũng là chuyện thường. Trẻ con người lớn đều dễ ưa thích món này. Cái màu đỏ hồng của tôm ẩn dưới lớp chiên vàng, thêm hương vị đậm đà mà ngửi mùi đã biết. Ai đi qua nhìn một cái mà không thèm.

Tôm chiên tẩm bột từ trước đây đã là món đặc sản, mỗi lần giao lưu văn hóa với các nước bạn đều được đem ra làm 'món đãi khách'. Người nước ngoài từng thử qua một lần cũng khó quên được mùi vị, muốn tới ăn lần nữa. Để xem những thứ gia vị cơ bản đặc trưng của ẩm thực Việt Nam, hòa quyện chỉ trong một món ăn.

NỘM

mang đậm **tâm hồn** và **văn hóa Việt Nam**

Với hơn 500 món ăn truyền thống trong ẩm thực của người Việt, món nộm, hay còn được gọi là gỏi trong phương ngữ miền Nam, là một trong những món ăn phổ biến nhất.

Nộm là tên gọi chung cho các món rau trộn, với cách chế biến gia vị và nguyên liệu rất linh động và sáng tạo tùy vào khẩu vị của từng vùng miền. Đó là lý do giải thích vì sao ở Việt Nam, món nộm có mặt ở khắp mọi miền từ Nam ra Bắc dọc theo chiều dài đất nước.

Sự xuất hiện của món nộm cũng rất đặc biệt. Người ta có thể nhìn thấy món nộm trên bàn tiệc sang trọng của giới thượng gia, chính khách nhưng cũng lại có thể nhìn thấy món nộm trong mâm cơm đạm bạc của người nghèo.

Nộm trở thành món ăn ngang hàng, bình đẳng với các món đặc sản cao cấp khác. Và trở thành một món ăn được mọi tầng lớp, từ giới thượng lưu đến những người dân lam lũ chốn thôn quê đều biết và đều ưa thích.

RAU CỦ



Nộm rau củ là rau củ thái sợi, tùy từng loại mà kích thước khác nhau, sau khi nộm nếm cho ra một món ăn tươi mát, lại có ba vị chua mặn ngọt hòa quyện. Đôi khi người ta cũng cho thêm chút lạc hoặc mè, bổ sung thêm một lớp mùi thơm ngậy.

