

TỔNG QUAN VĂN HÓA ẨM THỰC

I. Quan niệm về ăn và đầu ăn nông nghiệp trong cơ cấu bữa ăn của người Việt



Hiển nhiên, để duy trì sự sống, ăn uống luôn là việc có tầm quan trọng số một. Tuy nhiên, quan niệm của con người về chuyện này lại có khác nhau. Người phương Tây coi ăn là chuyện tầm thường không đáng nói, triết lí phương Tây nhắc nhở : "Người ta ăn để mà sống chứ không phải sống để mà ăn".



Người Việt Nam nông nghiệp với tính thiết thực thì, trái lại, công khai nói to lên rằng ăn quan trọng lắm : "Có thực mới vực được đạo". Có năng lượng vật chất thì mới nói đến chuyện tinh thần được. Việc ăn đối với người Việt Nam quan trọng tới mức một đất toàn năng như Trời cũng không dám và không được quyền xâm phạm : Trời đánh còn tránh bữa ăn. Mọi hành động của người Việt Nam đều lấy ăn làm đầu : ăn uống, ăn ở, ăn mặc, ăn nói, ăn chơi, ăn học, ăn tiêu, ăn ngủ, ăn nằm, ăn cắp, ăn trộm.... Ngay cả khi tính thời gian, người Việt Nam truyền thống cũng lấy ăn làm đơn vị : làm việc gì nhanh thì nói là trong khoảng giập bã trầu, lâu hơn một chút là chín nồi cơm, còn kéo dài tới hàng năm thì nói là hai mùa lúa...Nhiều nhà văn như Tản Đà, Nguyễn Tuân, Vũ Bằng,... đã viết một cách say mê về cách ăn uống (được gọi một cách hoa mĩ là "nghệ thuật ẩm thực") của người Việt Nam. Chẳng hạn, Nguyễn Tuân từng nói đến dân tộc tính, quần chúng tính, thực tế tính, v v của phở. Còn Vũ Bằng thì nói : "Ai đã bảo ăn uống là một nghệ thuật ? . Hơn thế, ăn uống là cả một nền Văn Hóa đấy!" Ăn uống là văn hóa, nói chính xác hơn, đó là văn hóa tận dụng môi trường tự nhiên. Cho nên, không có gì là ngạc nhiên khi thấy rằng các nền văn hóa gốc du mục (như phương Tây, hoặc Bắc Trung Hoa) 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. Đó là một cơ cấu ăn thiên về thực vật. Và trong thực vật thì Lúa Gạo là thành phần đứng đầu bảng. Tục ngữ ta có những câu như : Người sống về gạo, cá bạo về nước; Cơm tẻ mẹ ruột; Đói thì thèm thịt thèm xôi, hễ no cơm tẻ thì thôi mọi đường,... Quê hương của cây lúa là vùng Đông Nam á thấp ẩm, trong khu vực Đông Nam á thì Việt Nam là nơi cây lúa rất phát triển. Từ phương Nam, cây lúa đã thâm nhập dần lên vùng sông Hoàng Hà là nơi chỉ quen trồng đậu, mạch. Không phải ngẫu nhiên mà bữa ăn của người Việt Nam được gọi là bữa cơm. Cũng không phải ngẫu nhiên mà cây lúa trở thành tiêu chuẩn cái đẹp của người Việt Nam : Em xinh là xinh như cây lúa... (câu hát). Cũng không phải ngẫu nhiên mà trong tiếng Việt có vô số các từ khác nhau để phân biệt các giai đoạn trưởng thành và các bộ phận chuyên biệt của cây lúa : Còn nhỏ là cây mạ, lớn lên là cây lúa, bông đâm ra gọi là đòng, hạt lúa non là cốm, hạt lúa già là thóc; bông lúa gặt về thì phần còn lại ngoài đòng là rạ, đập tách hạt thóc ra rồi thì phần còn lại của bông lúa là rơm; sau khi xay giã xong thì hạt thóc chia thành gạo, cám, trấu; gạo gãy gọi là tấm; gạo nấu lên thành cơm, xôi, nấu cho nhiều nước thành cháo, chế biến thành món quà là bỏng,... Cây lúa lại có nhiều loại: nếp, tẻ, mùa, chiêm...Quảng Đ.Trong số các loại lúa, khi xưa, người Việt dùng lúa nếp là chính, trong lúa tẻ thì lúa mùa là chính. Sách Quảng Đông tân ngữ chép : "ở Lĩnh Nam có nhiều thóc tẻ, mà ở Giao Chỉ là nhiều nhất. Còn thóc nếp thì ở An Nam có nếp trắng, nếp vàng, đến hơn mười giống; họ dùng gạo tẻ nấu cơm ăn và gạo nếp để nấu rượu". Vào tk. XVII. A. de Rhodes viết: "Về các nguồn lợi thì có thóc gạo là dồi dào và đến rất phì nhiêu. Có hai mùa gặt vào tháng sáu và tháng một, vì thế giá rẻ tới ba lần so với Tàu". Cây lúa cần nhiều nước nên ban đầu, chỉ có một vụ lúa vào mùa mưa (hè thu) gọi là lúa mùa (4 mùa trong năm - mùa trồng lúa - lúa mùa - mùa màng). Về sau có thêm loại lúa có khả năng chịu hạn vào mùa khô (đông xuân) gọi là lúa chiêm. Lúa chiêm xuất xứ từ vùng Chiêm Thành nên có câu thành ngữ "Chiêm nam, mùa bắc". Đến Đời Tống, nhà cầm quyền Trung Hoa còn sai sứ đem châu báu sang An Nam đổi lấy giống lúa Chiêm mang về cấp cho dân. Trong bữa ăn của người Việt Nam, sau lúa gạo thì đến Rau Quả. Nằm trong khu vực của một trong những trung tâm trồng trọt, Việt Nam có một danh mục rau quả mùa nào thức ấy, phong phú vô cùng.



Rau Cần ta

Đối với người Việt Nam thì đói ăn rau, đau uống thuốc là chuyện tất nhiên. Ăn cơm không rau như nhà giàu chết không kèn trống; ăn cơm không rau như đánh nhau không có người gỡ. Dễ hiểu là có rất nhiều thứ rau quả có nguồn gốc Nam-á và Đông Nam á mà Trung Hoa và các khu vực xung quanh không có. Lê Quý Đôn viết : "Sản vật tốt, phần nhiều sản xuất ở Nam phương. Có nhiều thứ hương dược (thuốc có mùi thơm); hoa quả, cây rau, mà Trung Quốc không có.

Từ đời Hán, người ta khai thác Giao Chỉ, sưu tầm những thứ của quý lạ rồi sau các thứ kì hương, hoặc sinh ở ngoài biển, hoặc sinh ở trong đất, đem bày la liệt ở thiên phủ (cung phủ nhà vua)". Sách Hán thư viết rằng vào năm 111 tr.CN, Hán Vũ Đế cho lập Phù Lê cung, bắt đem 100 cây vải, 2 cây chuối tiêu từ đất Nam Việt lên trồng vào đó: cho đặt chức tុ quan ở Giao Chỉ để trông nom việc dâng tiến hoa quả. Thâm Tác Triết và Phạm Thành Đại đời Tống dùng thuyết Ngũ hành để giải thích nguyên nhân sự sinh trưởng nhiều cây hương liệu quý ở vùng này như sau: "Nam phương hỏa thịnh sinh thổ, thổ vị ngọt mà thơm, cây cỏ phương Nam được vượng khí của hỏa bồi dưỡng cho, anh hoa phát tiết ra ngoài, cho nên có hương thơm". Vì vùng này là một trong những cái nôi quan trọng của các loại cây trồng cho nên không có gì là bất ngờ khi nhiều tên gọi thực vật nhiệt đới trong tiếng Hán đã bắt nguồn từ các ngôn ngữ Đông Nam á: Đó là tên gọi lúa gạo, tên gọi các loại cây trầu, cau, trà,... hoặc tên hàng loạt loại cây khác như: cảm đạm (t. Hán) - k'lam (= "cây trám", t. Việt cổ); ba-la-mật (t. Hán) - b'lai mít (= "trái mít", t. Việt cổ); Khương (t. Hán) - khing (= "cây gừng", t. Tày), v.v. Theo sách Lịch sử văn hóa Trung Quốc do Đàm Gia Kiện chủ biên thì ở Trung Hoa, "ngoài lương thực, người thời cổ chủ yếu ăn thịt. Nhà giàu sang thêm rau vào". Tuy nhiên, nói đến rau trong bữa ăn Việt Nam không thể không nhắc đến hai món đặc thù là rau muống và dưa cà: Anh đi anh nhớ quê nhà - Nhớ canh rau muống, nhớ cà dầm tương... Trung Quốc không có rau muống; họ đặt tên cho loại rau này là "úng thái" (nhiều nước). Sau khi miêu tả loại rau này, sách Thảo mộc trạng kết luận: "ấy là một thứ rau lạ của phương Nam". Huyện Tiên Sơn (Hà Bắc) có làng Hiền Đường là nơi có loại rau muống với thân lớn, sắc trắng, đốt thưa, ngọn mầm, ăn ngọt và giòn, ngon nổi tiếng từ thời Hùng Vương. Dưa muối và cà muối cũng là những thức ăn độc đáo; chúng phù hợp với thời tiết và khẩu vị nên ngon miệng tới mức tục ngữ có những câu: Có dưa, chừa rau; Có cà thì tha gấp mắm; Thịt cá là hoa, tương cà là gia bản. Sự tích Thánh Gióng gắn liền với quả cà: mẹ Thánh Gióng là người đàn bà trồng cà; cha Thánh Gióng là ông thần đi hái trộm cà; bản thân Thánh Gióng nhờ ăn "bảy nong cơm ba nong cà" mà lớn được thành người khổng lồ đi cứu nước. Các loại gia vị đa dạng như hành, gừng, ớt, tỏi, riềng, rau mùi, rau răm, rau húng, xương sông, thìa là, hồ tiêu, tía tô, kinh giới, lá lốt, diếp cá v.v cũng là những thứ rau quan trọng không thể thiếu được trong các bữa ăn của người Việt Nam. Đứng thứ ba trong cơ cấu ăn và đứng đầu sản phẩm hàng thịt ăn động vật của người Việt Nam là các loại Thủy Sản - đó chính là sản phẩm đặc thù của vùng sông nước. Sau "cơm rau" thì "cơm cá" là thông dụng nhất: Có cá đồ vạ cho cơm, Con cá đánh ngả bát cơm là thế.

Từ các loài thủy sản, người Việt Nam đã chế tạo ra một thứ đồ chấm đặc biệt rất bổ vì nhiều đạm là nước mắm và mắm các loại (mắm ruốc, mắm cua, mắm tép, mắm tôm, mắm cá...). Thiếu nước mắm thì chưa thành bữa cơm Việt Nam. Cơm mắm không phải lúc nào cũng đồng nghĩa với bình dân; các bà phi tần nhà Nguyễn từng đặt các địa phương làm hàng trăm lọ mắm để tiến vua. Từ tiếng Việt, danh từ "nước mắm" đã đi vào ngôn ngữ loài người, có mặt trong nhiều cuốn từ điển bách khoa Đông Tây. Cuối cùng, chiếm một vị trí rất khiêm tốn trong cơ cấu bữa ăn Việt Nam mới là Thịt. Trước hết là thịt những loài động vật gần gũi và phổ biến như gà, lợn (heo), trâu.... Có không ít những món ăn động vật đặc sản, từ bình dân như thịt chó



(tục ngữ: Sống ở trên đời ăn miếng dồi chó, chết được bó vàng tâm; Sống ở trên đời ăn miếng dồi chó, chết xuống ông phủ biết có hay không?) cho đến sơn hào hải vị như gân hỏ, yến xào (dãi chim yến bện thành tổ),...Đồ uống - Hút truyền thống của người Việt Nam thì có trầu cau, thuốc lá, rượu gạo, nước chè, nước vối,...Đó đều là những sản phẩm thực vật của nghề trồng trọt có nguồn gốc Nam-á và Đông Nam á. Ăn trầu cau là một phong tục cực kì lâu đời ở Việt Nam, nó cũng là phong tục phổ biến khắp vùng Nam-á và Đông Nam á. Miếng trầu gồm một miếng (cau), một lá trầu quết vôi, thường có phụ thêm một miếng vỏ cây chất (gọi là miếng rế); người ta nhai rồi nhổ nước và nhổ bã. Phụ nữ Việt Nam trước đây, cho đến những năm 60, hầu như ai cũng ăn trầu; có người ăn luôn miếng, nhả bã miếng này lại ăn luôn miếng khác. Ăn trầu cau có tác dụng trừ sơn lam chướng khí, chống hôi miệng, chống sâu răng, gây chảy nước bọt, v.v.; lá trầu có tác dụng chữa bệnh nấc cho trẻ nhỏ, bệnh đau mắt cho cụ già, chữa các mụn làm mủ sưng tấy....Tục ăn trầu cau tiềm ẩn một triết lí về sự tổng hợp của nhiều chất khác nhau: cây cau vươn cao là biểu tượng của trời (dương), vôi chất đá là biểu tượng của đất (âm); dây trầu mọc lên từ đất, quán quít lấy thân cây biểu tượng cho vai trò trung gian hòa hợp. Sự tổng hợp biện chứng của âm dương tam tài ấy tạo nên một kết hợp hết sức hài hòa. Miếng trầu có cái tươi ngọt từ hạt cau, cái cay của lá trầu, cái nồng nàn của vôi cái bụi của rế... tất cả tạo nên một chất kích thích. làm cho thơm mồm, đỡ mỏi, và khuôn mặt người ăn bừng bừng như say rượu. Ăn trầu có nhai mà không nuốt, nó mang một tính cách

linh hoạt hiếm thấy - không thuộc loại ăn, không thuộc loại uống. cũng không thuộc loại hút! Vì vậy mà coi trầu trở thành một biểu tượng văn hóa đặc biệt : Nó được dùng khi tiếp khách (miếng trầu là đầu câu chuyện), là biểu tượng của tình cảm (miếng trầu ăn nặng bằng chì - Ăn rồi em biết lấy gì đền ơn), biểu tượng của hôn nhân (nói cho ăn trầu có nghĩa là sẽ có đám cưới), biểu tượng của sự kính trọng (coi trầu lên quan), của việc cảm ơn (coi trầu mời khách trong đám ma), của việc xin lỗi (coi trầu tạ với làng khi nhà có con hư); cách tằm trầu là thước đo tài khéo léo của người phụ nữ; ăn trầu phổ biến tới mức trở thành thước đo thời gian (thơ Nguyễn Bính : Láng giếng đã đổ đèn đâu - Chờ em chừng giập bã trầu em sang)... Trong khi ăn trầu là thú vui chủ yếu của phụ nữ thì hút thuốc là thú vui chủ yếu của nam giới. Thuốc lào là một thứ cây gần giống như thuốc lá, người ta hái lá phơi khô thái nhỏ rồi cho vào điều mà hút. Từ vua quan đến thứ dân trước đây, ai cũng hút thuốc lào. Trên thực tế, ăn trầu ở Việt Nam từng có không chỉ đàn bà mà cả đàn ông, và hút thuốc lào ở Việt Nam từng có không chỉ đàn ông mà cả phụ nữ. Hà Nội có riêng hẳn một phố Hàng Điều chuyên bán điều và phụ tùng điều các loại. Trong khi thú hút thuốc lá xuất phát từ phương Tây chỉ có lửa (duy dương) thì thú hút thuốc lào của ta là cả một sự tổng hợp của biện chứng của âm dương thủy hỏa : Cái điều (dụng cụ để hút thuốc lào) bên dưới chứa nước điều, bên trên có nõ điều đựng thuốc; lửa (hỏa) đốt thuốc ở trên đưa được rít, kéo xuống gặp nước (thủy) ở dưới; khói thuốc (dương) đi qua nước (âm) mà tạo nên tiếng kêu và đến miệng người hút, thấm vào từng tế bào cơ thể con người. Thuốc lào và điều hút thuốc lào vì vậy trở thành một sự đam mê và biểu tượng của đam mê tột độ - trai gái yêu nhau được ví là say nhau như điều đồ; ca dao có câu: Nhớ ai như nhớ thuốc lào - Đã chôn điều xuống lại đào điều lên. Rượu Việt Nam làm từ gạo nếp - thứ gạo đặc sản của vùng Nam-á và Đông Nam á. Gạo nếp được đem đồ xôi, ủ cho lên men rồi cất ra. Rượu chế tạo như thế gọi là rượu trắng, hoặc rượu đế, để phân biệt với rượu có ướp hoa gọi là rượu mùi hoặc màu (như rượu cúc, rượu sen....). Rượu còn là chất dẫn thuốc rất tốt; rượu ngâm thuốc còn gọi là rượu thuốc trong họ rượu thuốc thì rượu ngâm rắn (rượu tam xà, ngũ xà), ngâm tắc kè (rượu tắc kè) là những thứ rượu thuốc rất bổ và quý. Tuy nhiên, để thưởng thức thì người sành chỉ uống rượu trắng. Cúng ông bà tổ tiên thường phải có li rượu và bao giờ cũng là rượu trắng (rượu màu, rượu thuốc là các thứ rượu phương Tây không thể dùng để cúng được). Cây chè và tục uống chè có nguồn gốc từ vùng Nam-á (nam Trung Hoa và bắc Đông Dương). Chữ "trà" tiếng Hán có nguồn gốc từ các ngôn ngữ phương Nam (trà - chè). Sách cổ Trung Hoa chép rằng: "Cây trà nguyên là thổ sản của miền Hoa Nam". Thế kỉ IV - V , tục uống trà mới chỉ phổ biến ở phía Nam sông Dương Tử. Cuối đời Đường mới phổ biến ở mạn bắc Trung Hoa; đến tk. IX truyền sang Triều Tiên, Nhật Bản; tk XVI thương thuyền Hà Lan mới đưa về châu Âu. Ban đầu, khi mới phát hiện ra chè, người ta dùng nó như một thứ dược thảo, rồi nghiền lá chè ra thành bột để uống, cuối cùng mới là những cách uống trà như ngày nay. Người Việt Nam uống chè tươi, chè khô, ướp chè với các loại hoa như hoa sen, hoa nhài, hoa ngâu, hoa cúc..., trong đó được ưa chuộng hơn cả là chè sen. Trong giới thượng lưu của Việt Nam trước đây, do ảnh hưởng của văn hóa Trung Hoa, cũng khá phổ biến thú uống chè Tàu. Chè sen cầu kì ở cách ướp, còn chè Tàu thì cầu kì ở cách uống. II Tính tổng hợp và tính cộng đồng trong lối ăn của người Việt. Tính Tổng Hợp trong lối ăn của người Việt trước hết thể hiện trong cách chế biến đồ ăn. Hầu hết các món ăn Việt Nam đều là sản phẩm của sự pha chế tổng hợp : rau này với rau khác, rau với các loại gia vị, rau quả với cá tôm,... có không ít những câu ca dao nói lên cách thức phối hợp các nguyên liệu để có một bát canh ngon : Bông bông nấu với tép khô - Dầu chắt xuống mỡ cũng dậy mà ăn; Rau cải nấu với cá rô - gừng thơm một lát cho cô lấy chồng; Rủ nhau xuống bể mò cua - Đem về nấu quả mơ chua trên rừng... Các món xào, nấu, ninh, tần, hấp, nộm của ta bao giờ cũng có thịt, cá, rau, quả, củ, đậu, lạc.... rất ít khi chỉ có thịt không. Nói về cách chế biến tổng hợp, tục ngữ Việt Nam có một hình ảnh so sánh thật dí dỏm : Nấu canh suông ở trường mà nấu ! Dù là bình dân như xôi ngô, ốc nấu, phở...; cầu kì như bánh chưng, nem rán (= chả giò).... hay đơn giản như rau sống, nước chấm - tất cả được tạo nên từ rất nhiều nguyên liệu. Từng ấy thứ tổng hợp lại với nhau, bổ sung lẫn nhau để cho ta những món ăn có đủ mọi chất : chất đạm, chất béo, chất bột, chất khoáng, chất nước; nó không những có giá trị dinh dưỡng cao còn tạo nên một hương vị vừa độc đáo ngon miệng, vừa nồng nàn khó quên của đủ ngũ vị : mặn -béo -chua -cay -ngọt, lại vừa có cái đẹp hài hòa của đủ ngũ sắc: đen-đỏ-xanh-trắng-vàng. Nem rán (miền Nam gọi là "chả giò") có vỏ bọc là bánh đa làm từ gạo với lõi gồm thức ăn động vật là thịt hoặc tôm, cua, và rau độn là giá đỗ, su hào, đu đủ hoặc củ đậu thái nhỏ, cũng có thể là miến dong.... Một món quà sáng bình dân như xôi ngô (thường gọi là xôi lúa) không chỉ chứa gạo nếp, ngô, đỗ, mà còn được rắc muối lạc, rưới nước mỡ trộn hành phi mỡ; ở miền Nam nó được rắc thêm đường, cùi dừa. Món ốc nấu không chỉ có ốc, mà còn được gia giảm thêm đậu phụ, thịt mỡ, chuối xanh, rau tía tô. Món rau sống cũng vậy, không khi nào lại chỉ có một thứ rau, đó thực sự là một dàn hợp xướng của đủ loại rau : xà lách, giá, rau muống chẻ nhỏ, rau húng, rau diếp cá,... Ngay chỉ một chén nước chấm thông thường thôi, bà nội trợ khéo tay cũng phải pha chế rất kì công sao cho đủ vị : không chỉ có cái mặn đậm đà của nước mắm mà còn phải có cái cay của gừng, ớt, hạt tiêu; cái chua của chanh, dấm; cái ngọt của đường, cái mùi vị đặc biệt của tỏi,... Và một bát phở bình dân thôi cũng đã có sự tổng hợp của mọi chất liệu : mọi mùi vị, mọi sắc màu. Nó vừa có cái mềm của thịt bò tái hồng, cái dẻo của bánh phở trắng, cái cay dịu dịu của lát gừng vàng, hạt tiêu đen, cái cay xuyết xoa của ớt đỏ, cái thơm nhẹ nhẹ của hành hoa

xanh nhạt, cái thơm hăng hắc của rau thơm xanh đậm, và hòa hợp tất cả những thứ đó lại là nước dung ngọt từ cái ngọt của tủy xương ...Tính tổng hợp còn thể hiện ngay trong cách ăn. Mâm cơm của người Việt Nam dọn ra bao giờ cũng có đồng thời nhiều món : cơm, canh, rau, dưa, cá thịt, xào, nấu, luộc, kho. ... Suốt bữa ăn là cả một quá trình tổng hợp các món ăn. Bất kì bát cơm nào, miếng cơm nào cũng đã là kết quả tổng hợp rồi : trong một miếng ăn đã có thể có đủ cả cơm- canh-rau-thịt. Điều này khác hẳn cách ăn lần lượt đưa ra từng món của người phương Tây - ăn hết món này mới đưa ra món tiếp theo - đó là cách ăn theo lối phân tích hoàn toàn. Tính tổng hợp còn thể hiện một cách đặc biệt thú vị trong tục ăn trầu cau và hút thuốc lá vừa nói đến ở trên.Cách ăn tổng hợp của người Việt Nam tác động vào đủ mọi giác quan : mũi ngửi mùi thơm ngào ngạt từ những món ăn vừa bung lên, mắt nhìn màu sắc hài hòa của bàn ăn, lưỡi thưởng thức vị ngon của đồ ăn; tai nghe tiếng kêu ròn tan của thức ăn (không phải ngẫu nhiên mà khi uống trà ngon người Việt thích chếp miệng, khi uống rượu ngon thích "khà" lên mấy tiếng), và đôi khi nếu được mó tay vào cầm thức ăn mà đưa lên miệng xé (như khi ăn thịt gà luộc) thì lại càng thấy ngon !Tính tổng hợp kéo theo Tính Cộng Đồng.Ăn tổng hợp, ăn chung, cho nên các thành viên của bữa ăn liên quan mật thiết với nhau, phụ thuộc chặt chẽ vào nhau (khác hẳn phương Tây, nơi mọi người hoàn toàn độc lập với nhau - ai có suất người ấy). Vì vậy mà trong lúc ăn uống, người Việt Nam rất thích chuyện trò (khác với người phương Tây tránh nói chuyện trong bữa ăn). Thú uống rượu cần của người miền Thượng (mọi người ngồi xung quanh bình rượu, tra những cần dài vào mà cùng uống hoặc lần lượt chuyền tay nhau uống chung một cần) chính là biểu hiện một triết lí thâm thúy về tính cộng đồng của người dân buôn làng sống chết có nhau.Tính cộng đồng trong ăn uống đòi hỏi nơi con người một thứ văn hóa giao tiếp cao - văn hóa ăn uống. Bài học đầu tiên mà các cụ dạy cho con cháu là ăn trông nòi, ngồi trông hướng: Vì mỗi thành viên trong bữa ăn của người Việt Nam đều phụ thuộc lẫn nhau nên phải có ý tứ khi ngồi và mực thước khi ăn. Tính mực thước đòi hỏi người ăn đừng ăn quá nhanh, quá nhiều hết phần người khác, nhưng đồng thời cũng đừng ăn quá chậm khiến người ta phải chờ. Người Việt Nam có tục khi ăn cơm khách, một mặt phải ăn sao cho thật ngon miệng để tỏ lòng biết ơn và tôn trọng chủ nhà, nhưng mặt khác, bao giờ cũng phải để thừa lại một ít trong các đĩa đồ ăn để tỏ rằng mình không chết đói, không tham ăn; vì vậy mà tục ngữ mới có câu : ăn hết bị đồn, ăn còn mất vợ.Tính cộng đồng trong bữa ăn thực hiện tập trung qua nồi cơm và chén nước mắm. Các món ăn khác thì có thể có người ăn, người không, còn cơm và nước mắm thì ai cũng xơi và ai cũng chấm. Vì ai cũng dùng, cho nên chúng trở thành thước đo sự ý tứ do trình độ văn hóa của con người trong việc ăn uống. Nói ăn trông nòi... chính là nói đến nồi cơm. (chấm nước mắm phải làm sao cho gọn, sạch, không rót. Hai thứ đó là biểu tượng của tính cộng đồng trong bữa ăn, giống như sân đình và bến nước là biểu tượng cho tính cộng đồng nơi làng xã. Nồi cơm ở đầu mâm và chén nước mắm ở giữa mâm còn là biểu tượng cho cái đơn giản mà thiết yếu : cơm gạo là tinh hoa của đất, mắm chiết xuất từ cá là tinh hoa của nước- chúng giống như hành Thủy và hành Thổ là cái khởi đầu và cái trung tâm trong Ngũ hành.Có thể nói rằng, cái ngon của bữa ăn đối với người Việt Nam là tổng hợp cái ngon của đủ mọi yếu tố. Có người đã nói rằng có thức ăn ngon mà ăn không hợp thời tiết thì không ngon; hợp thời tiết mà không có chỗ ăn ngon thì không ngon; có chỗ ăn ngon mà không có bè bạn tâm giao cùng ăn thì không ngon; có bạn bè tâm giao mà không khí bữa ăn không vui vẻ thì cũng không ngon nốt. Có không khí bữa ăn đầm ấm, có người cùng ăn tâm đầu ý hợp.... thì một bát canh dù chỉ được tổng hợp từ những thứ rẻ tiền nhất cũng ngon và ngọt biết bao:Rau tôm nấu với ruột bầu. Chồng chan vợ húp gật đầu khen ngon.

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

Tổng hợp đi liền với biện chứng. Do vậy, trong ăn uống của người Việt Nam, cùng với tính tổng hợp là Tính biện chứng, linh hoạt.Tính biện chứng linh hoạt Việt Nam thể hiện rất rõ trong cách ăn. Ăn theo lối Việt Nam là một quá trình tổng hợp các món ăn. Nhưng có bao nhiêu người ăn thì có bấy nhiêu cách tổng hợp khác nhau - đó là cả một khuôn khổ rộng rãi đến kì lạ cho sự linh hoạt của con người (nếu một mâm cơm có 4 món ăn thì người ăn có thể có tới 14 khả năng lựa chọn một cách ăn !).Tính biện chứng, linh hoạt còn thể hiện trong dụng cụ ăn.Người Việt Nam truyền thống chỉ dùng một thứ dụng cụ ăn : đôi đũa. Ăn bằng đũa chính là cách ăn đặc thù thể hiện tư duy tổng hợp và biện chứng xuất phát từ cư dân trồng lúa nước Nam-á và Đông Nam á. Trong khi người phương Tây phải dùng một bộ đồ ăn gồm ít nhất là thìa, đĩa, dao, mỗi thứ thực hiện một chức năng riêng rẽ và chặt chẽ (sản phẩm của tư duy phân tích) thì đôi đũa của người Việt Nam thực hiện một cách cực kì linh hoạt hàng loạt chức năng khác nhau : gắp, và, xé, xẻ, dằm, khoắng, trộn, vét, và... nới cho cánh tay dài ra để gắp thức ăn xa !Người Việt Nam chế ra rất nhiều loại đũa : đôi đũa tre bình dân vừa dẻo vừa dai, gắp đồ ăn nóng đến đâu cũng không hỏng; đũa mun càng dùng càng bóng; đũa sơn mài, đũa khảm trai như một tác phẩm nghệ thuật thu nhỏ; đũa ngọc quý và mát; đũa ngà quý, mát và làm thức ăn mau nguội; đũa kim giao (một loại gỗ quý và hiếm hiện chỉ còn ở rừng Cúc Phương) và đũa bạc có khả năng phát hiện được chất độc trong thức ăn..



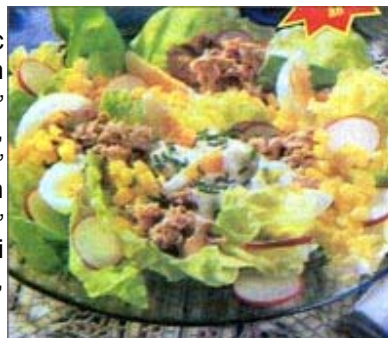
Tập quán dùng dưa lâu đời đã khiến cho ở người Việt Nam hình thành cả một triết lí - triết lí đôi dưa. Trước hết, đó là triết lí về tính cặp đôi : Vợ chồng như dưa có đôi;... Bây giờ chồng thấp vợ cao, như đôi dưa lệch so sao cho bằng; Vợ dại không hại bằng dưa vênh; .. Thời Lê, bề gãy đôi dưa là dấu hiệu ly hôn.

Thứ đến là triết lí về tính số đông: Bó dưa là biểu tượng của sự đoàn kết, của tính cộng đồng; Vợ dưa cả nắm là nói đến thói cào bằng xô bồ, tốt xấu không phân biệt. Tuy nhiên, biểu hiện quan trọng hơn cả của Tính Biện Chứng trong việc ăn là ở chỗ, trong khi người phương Tây chủ yếu quan tâm đến số lượng cao mà thức ăn cung cấp cho cơ thể thì người Việt Nam đặc biệt chú trọng đến quan hệ biện chứng âm dương, quan hệ đó bao gồm ba phương diện liên quan mật thiết với nhau: (a) sự hài hòa âm dương trong thức ăn, (b) sự quân bình âm dương trong cơ thể, (c) sự cân bằng âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên. Để tạo nên những món đồ ăn có sự cân bằng âm dương, người Việt Nam phân biệt thức ăn theo năm mức âm dương, ứng với Ngũ hành : hàn (lạnh, âm nhiều = Thủy); nhiệt (nóng, dương nhiều = Hỏa); ôn (ấm, dương ít = Mộc); bình (mát, âm ít = Kim), và thức ăn trung tính (= Thổ). Theo đó, người Việt tuân thủ nghiêm ngặt luật âm dương bù trừ và chuyển hóa khi chế biến. Tập quán dùng gia vị của Việt Nam, ngoài các tác dụng kích thích dịch vị, làm dậy mùi thơm ngon của thức ăn, còn chứa các kháng sinh thực vật có tác dụng bảo quản thức ăn, hạn chế sự phát triển của vi sinh vật, và đặc biệt là có tác dụng điều hòa âm dương, hàn nhiệt của thức ăn. Chẳng hạn, gừng đứng đầu vị nhiệt (dương) có tác dụng làm thanh hàn, giải cảm, giải độc, cho nên được dùng làm gia vị đi kèm với những thực phẩm có tính hàn (âm) như bí đao, rau cải, cải bắp, cá, thịt bò.... Ớt cũng thuộc loại nhiệt (dương), cho nên được dùng nhiều trong các loại thức ăn thủy sản (cá, tôm, cua, mắm, gỏi..) là những thứ vừa hàn, bình, lại có mùi tanh. Lá lốt thuộc loại hàn (âm) đi với mít thuộc loại nhiệt (dương) Rau răm thuộc loại nhiệt (dương) đi với trứng lộn thuộc loại hàn (âm).v v. Phân tích câu ca dao : Con gà cục tác lá chanh - Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi - Con chó khóc đứng khóc ngồi - Mẹ ơi đi chợ mua tôi đồng riềng - Con trâu ngó ngó nghiêng nghiêng - Mình đã có riêng, để tôi cho tôi.... ta thấy kinh nghiệm dân gian đã tìm được một sự kết hợp âm dương thật hợp lí :

Chanh (bình, mát) - Thịt Gà (ôn, ấm)
Hành (ôn, ấm) - Thịt Lợn (bình, mát)
Riềng (ôn, ấm) - Thịt Chó (nhiệt, nóng)
Mè. Húng (bình mát) - Thịt Chó (nhiệt, nóng)
Tỏi (ôn, ấm) - Thịt Trâu (bình, mát)

Để tạo nên sự quân bình âm dương trong cơ thể, ngoài việc ăn các món đã được chế biến có tính đến sự quân bình âm dương, người Việt Nam còn sử dụng các thức ăn như những vị thuốc để điều chỉnh sự quân bình âm dương trong cơ thể. Mọi bệnh tật đều xuất phát từ nguyên nhân là sự mất quân bình âm dương trong cơ thể con người; vì vậy một người bị ốm do quá âm cần được cho ăn đồ dương và, ngược lại ốm do quá dương sẽ được cho ăn đồ âm để khôi phục lại sự thăng bằng đã mất. Ví dụ đau bụng nhiệt (dương) thì cần ăn những thứ hàn (âm) như chè đậu đen, nước sắc đậu đen (màu đen âm), trứng gà, lá mơ, .. Đau bụng hàn (âm) thì dùng các thứ nhiệt (dương) như gừng, riềng,... Bệnh sốt cảm lạnh (âm) thì ăn cháo gừng, tía tô (dương) ; còn sốt cảm nắng (dương) thì ăn cháo hành (âm) .. Danh mục đồ ăn với tính năng chữa bệnh của người Việt Nam vô cùng phong phú. Trong cuốn Vệ sinh yếu quyết, Hải Thượng Lãn Ông đã nêu ra, chẳng hạn, tới 36 loại cháo, 20 loại rượu. . với những khả năng chữa bệnh khác nhau.

Tổng kết kinh nghiệm dân gian, ông khuyên : Nên dùng các thứ thức ăn, Thay vào thuộc bổ có phần lợi hơn. Để bảo đảm sự quân bình âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên, người Việt Nam có tập quán ăn uống theo vùng khí hậu, theo mùa. Việt Nam là xứ nóng (dương) cho nên, để tạo nên sự cân bằng giữa con người với môi trường, phần lớn thức ăn của người Việt Nam thuộc loại bình, hàn (âm). Trong cuốn Nữ công thất kỹ, Hải Thượng Lãn Ông nói đến khoảng 120 loại thực phẩm, gia vị thì đã có tới khoảng 100 loại mang tính bình, hàn rồi.



Vì vậy, cơ cấu ăn truyền thống của người Việt Nam thiên về thức ăn thực vật (âm) và ít thức ăn động vật

(dương) là hoàn toàn hợp lí, nó góp phần quan trọng trong việc tạo nên sự cân bằng giữa con người với môi trường. Mùa hè nóng, người Việt Nam thích ăn rau quả, tôm cá (là những thứ bình, hàn, âm) hơn là mỡ thịt. Khi chế biến, người ta thường luộc, nấu canh, làm nộm, làm dưa, tạo nên thức ăn có nhiều nước (âm) và vị chua (âm) vừa chua dễ ăn, vừa nhẹ dễ tiêu, vừa giải nhiệt. Chính vì vậy mà người Việt Nam rất thích ăn đồ chua, đắng - cái chua của dưa cà, của quả khế, quả sấu, quả me, quả chanh, quả chay, lá bứa; cái đắng của mướp đắng (khổ qua). Canh khổ qua là món được người Nam Bộ (vùng gần xích đạo hơn) đặc biệt ưa chuộng. Mùa đông lạnh, người Việt Nam ở các tỉnh phía bắc thích ăn thịt, mỡ nhiều hơn, đó là những thức ăn dương tính, giúp cơ thể chống lạnh. Phù hợp với mùa này là các kiểu chế biến khô hơn, dùng nhiều mỡ hơn (tức là dương tính hơn) như xào, rán, rim, kho.... Gia vị phổ biến của mùa này cũng là những thứ dương tính như ớt, tiêu, gừng, tỏi. .. Dân các tỉnh miền Trung sở dĩ ăn ớt (dương) nhiều là vì thức ăn phổ biến của dải đất ven biển này là các thứ hải sản mang tính hàn, bình (âm) và con người thường phải ngâm mình trong nước biển. Xứ nóng (dương) phù hợp cho việc phát triển mạnh các loài thực vật và thủy sản (âm); xứ lạnh (âm) thì phù hợp cho việc phát triển chăn nuôi các loài động vật với lượng mỡ, bơ sữa phong phú (dương) - như vậy là tự thân thiên nhiên đã có sự cân bằng rồi. Do vậy, ăn uống theo mùa chính là đã tận dụng tối đa môi trường tự nhiên để phục vụ con người, là hòa mình vào tự nhiên, tạo nên sự cân bằng biện chứng giữa con người với môi trường. Thức ăn theo đúng mùa, mùa nào thức ấy, người xưa gọi là "thời trần": Mùa hè cá sông, mùa đông cá bể; Chim ngói mùa thu, chim cu mùa hè; ếch tháng mười, người tháng giêng; Tháng chín ăn tươi, tháng mười ăn ruốc.... ăn uống theo mùa cũng là lúc sản vật ngon nhất, nhiều nhất, rẻ nhất và tươi sống nhất. Tính biện chứng trong việc ăn uống không chỉ thể hiện ở việc ăn uống phù hợp thời tiết, phải đúng mùa, mà người Việt Nam sành ăn còn phải biết chọn đúng hộ phận có giá trị, đúng chủng loại có giá trị, đúng trạng thái có giá trị, đúng thời điểm có giá trị của thức ăn nữa. Mỗi loại thức ăn có giá trị ở những bộ phận khác nhau. Đối với các loại rau quả, dân ta có những kinh nghiệm như : Cần ăn cuống, muống ăn lá; Cây rau má, lá rau húng, cuốn rau đay; Chuối sau, cau trước; Mít tròn, dưa vẹo, thị méo tròn ... Đối với tôm cá, ta có những kinh nghiệm như : Đầu chép, mép trôi, môi mè, lườn trắm; Một trắm đăm cưới, không bằng hàm dưới cá trê... Đối với thịt gà: Nhất phao câu, nhì đầu cánh....Người Việt rất kĩ tính trong việc chọn lựa chủng loại : Cơm ngon, phải là cơm Vòng (làng Vòng ở Từ Liêm Hà Nội), rau húng ngon phải là húng Láng (Hà Nội)... Rất phổ biến những kinh nghiệm chọn thức ăn theo đặc sản địa phương kiểu như : Dưa La, húng Láng, nem Báng, tương Bần, nước mắm Vạn Vân, cá rô Đầm Sét ,...Mỗi loại thức ăn lại có giá trị trạng thái khác nhau : Tôm nấu sống, bống để ươn; Bàu già thì ném xuống ao, Bí già thì đóng cửa làm cao lấy tiền....Mỗi loại thức ăn còn chỉ thực sự có giá trị vào đúng thời điểm : Cơm chín tới, cải vồng non, gái một con, gà ghẹ ồ. Trong việc chọn thời điểm có giá trị của thức ăn, người Việt rất chú trọng đến tính biện chứng của quan hệ âm dương - nó thể hiện ở sự ưa thích đặc biệt các món ăn dạng bao tử : động vật có trứng vịt lộn, nhộng, lợn sữa, chim câu ra ràng, ong non, ve non, dê non,... người Nam Bộ có món đuông – một loại ấu trùng của kiến dương, sống trong ngọn cây dừa, cau, chà là - là món ăn vốn được dùng để tiến vua; thực vật có giá, cốm, măng... Đây là những loại thức ăn đang trong quá trình âm dương chuyển hóa, đang ở dạng âm dương cân bằng hơn cả, và vì vậy cũng là những thứ rất giàu chất dinh dưỡng. Đánh giá cao loại thức ăn này, tục ngữ có câu : Cốm hoa vàng, chim ra ràng, gái mấn tang, cà cuống trứng?. Không phải ngẫu nhiên mà nhau sản phụ được sử dụng làm loại nguyên liệu đặc biệt để sản xuất thuốc bổ. Tìm hiểu văn hóa ăn uống của người Việt Nam, một lần nữa và một lần nữa, ta lại thấy vai trò của triết lí âm dương thủy hỏa trong việc tổ chức vũ trụ và con người quan trọng biết dường nào, bởi lẽ đó chính là bản chất của vạn vật. Trong bộ Hải Thượng Y Tôn Tâm Lĩnh, Đại danh y Hải Thượng Lãn Ông đã tổng kết cuộc đời làm thuốc của mình một cách thấm thía: "Tôi kinh nghiệm hàng 20 năm, chữa khỏi được những bệnh trầm trọng cũng chỉ căn cứ vào hai khiếu âm dương, hai bài thuốc bổ thủy và bổ hỏa, khác biệt với các thầy thuốc khác mà thôi".