

Vị thuốc trong món ăn Huế

Món ăn cung đình quý hiếm như "*bát trân*", những món "*tiềm*" bằng thuốc bắc, đều là biệt dược kinh điển với mong muốn giúp người quyền quý sống lâu trăm tuổi. Chỉ riêng trong bếp ăn dân gian Huế cũng cho chúng ta thấy điều này: món ăn Huế trong ba loại phổ quát hằng ngày là *mắm*, *rau sống* và *chè*.

Người Huế vốn được mệnh danh là "Dân ăn mắm ruốc". Đây là những thứ mắm được làm từ thủy sản tươi sống lên men, cho chất đậm cao, nhất là những amin mà ruột cơ thể hấp thụ trực tiếp để nuôi sống cơ thể. Tôm luộc chẳng hạn, cơ thể chỉ hấp thụ được 40% lượng protein; trong khi tôm chua lại tạo ra amin cho sự sống. Nước mắm càng chứa nhiều acid amin tinh chất, tăng sinh lực, dân chài và bộ đội đặc công thường uống để chống rét khi lặn xuống nước mùa đông. Huế có nước mắm nhĩ và nước mắm ruốc là món đặc sản, hạt cơm thả vào mà vẫn nổi lên, chỉ dùng để chan cơm hoặc chấm với thịt heo pay, mà không cần pha thêm gia vị khác.

Bữa ăn Huế không bao giờ thiếu đĩa rau sống, ăn kèm với thịt cá, mắm và hầu hết các thức ăn khác. Khác với hai miền bắc - nam, rau sống Huế là một phức hợp của nhiều thứ lá cây, trái cây, luôn có sẵn trong những khu nhà vườn Huế. Ngoài một ít là rau sống, còn hầu hết là cây mọc hoang. Thậm chí ở những vùng gò đồi, theo tập quán, không cần biết cây gì, hễ đợt non có màu đỏ đều có thể làm rau sống. Rau tập tàng nấu với nấm tràm, lá tàu bay nấu canh... là những món canh đặc sản của vùng Huế.

Thực vật nhiệt đới là một nguồn dược liệu cứu người, cây nào cũng chữa được vài ba thứ bệnh cho con người. Từ điển cây thuốc Đỗ Tất Lợi có tên tất cả các vị rau sống vùng Huế, hầu hết các cây liên quan đến bộ phận tiêu hóa. *Tía tô* có tác dụng giải độc, *sắn*, *chua me* giải nhiệt; lá vông sát trùng (dùng bọc nem chua); *lá lốt* chữa tiêu chảy; *lá mơ lông* trị kiết; *vả*, *chuối chát*... ngăn ngừa đau bụng, *rau má* được Giáo sư Bửu Hội điều chế thuốc chữa bệnh lao... Tất cả đều là rau sống dùng hằng ngày của người Huế.

Hệ *chè Huế* sử dụng hầu hết các họ đậu, nhiều loại hạt (sen, kê, bo bo, bắp, é) nhiều loại củ (khoai mài, nộm) chứa dược tính cao, có tác dụng chữa bệnh thần kinh, tim, phổi, thận hoặc các tuyến sinh dục. Nhiều món chè đặc sản Huế như chè *đậu quyên*, *chè thanh nhiệt*, *đậu ván*, *hạt sen*... vừa có hàm lượng dinh dưỡng cao, vừa là những vị thuốc trị bệnh bằng cảm giác ngọt ngào.

Có thể nói rằng ở Huế, những lương y trị bệnh bằng cách cho uống thuốc, còn những bà nội trợ thì cho... ăn thuốc!

Con mắt người Huế xưa nhìn đâu cũng thấy Ngũ hành, nên sự cân bằng âm dương cần thiết cho điều hòa phủ tạng rất được coi trọng trong văn hóa ăn của Huế. Tập quán ăn ở Huế thích nghi với sự vận hành của bốn mùa, dùng gia vị thích hợp với từng món ăn để cân bằng hàn - nhiệt trong cơ thể. *Thịt vịt* mát nên ăn vào mùa hè (Tết Đoan Ngọ - 5-5 âm lịch), *thịt gà* ấm, *thịt heo* nóng thường dùng về mùa đông. *Cá tràu*, *lươn* vị hàn nên dùng nộm để chế ngự. *Vịt*, *hến*, *ốc* mát nên dùng gừng để điều hòa. Cũng như thế *chè kê* (ấm) thì được nấu chung với *đậu xanh* (mát). Huế là xứ mưa nhiều nên dùng nhiều vị cay, đắng để phòng ngừa phong thấp (khí thấp) theo quy luật "Ngũ hành - Ngũ khí" Cay là cực dương, phải điều hòa bằng chua là cực âm vì thế *ớt* luôn kèm theo *chanh*. Nhiều khi chỉ là tượng trưng, nhưng món ăn Huế thích biểu hiện ý thức về dịch lý. Thí dụ món rau sống ăn với thịt pay bao giờ cũng đủ ngũ vị: cay (bạc hà), chua (khế, me), đắng (chuối chát), mặn (nước mắm), ngọt (vả), để đồng bộ với ngũ tạng (tâm, can, tỳ, phế, thận). Huế có một thứ bánh thường làm sau Tết (từ tháng 1 đến tháng 4 dương lịch), gọi là *bánh bơ mứt*, nguyên liệu gồm tất cả những thứ mứt trong ngày Tết còn lại: mứt cà chua, kim quất, gừng, chanh, cam, bí các loại... Bánh có màu đỏ, vàng, trắng rất đẹp mắt; có đủ vị cay, chua, the, ngọt rất ngon, ăn lát bánh như nếm đủ cả ý vị của ngũ hành. Đây là hướng vào tâm linh, là biểu hiện của đạo trong cách ăn uống của con người. Du khách đến với lễ hội Festival Huế 2000 sẽ hiểu thêm về phong cách Huế qua văn hóa ẩm thực từ cung đình đến dân gian.