

Nghệ thuật nấu nướng và thưởng thức các món ăn của người Việt

Người Á Đông vốn ăn uống điều độ và hài hoà hơn người phương Tây. Nhưng khi nói đến Việt Nam thì thế giới luôn ngưỡng mộ bởi sự kết hợp rất cân bằng và tinh tế. Nhật Bản và Trung Quốc cũng có những nét hay riêng trong ẩm thực nhưng làm sao bằng Việt Nam mình được đúng không? Bài viết dưới đây là của **GS Trần Văn Khê** sẽ phân tích rõ những cái hay, những nét khác biệt của ẩm thực Việt so với Tàu. Hi vọng rằng “người Việt thì hãy ưu tiên xài hàng Việt”, đừng ham Fast food làm chi nha.

Cách đây hơn 30 năm, tại Paris, người bạn của tôi mở một hiệu ăn Việt Nam, nhưng có cả bếp Trung Quốc và bếp Việt Nam để phục vụ cho khách “com Tàu và com ta”. Hôm lễ khai trương, có mời đại diện báo chí, phát thanh, truyền hình Pháp đến dự cuộc họp báo. Có nhiều PV đặt câu hỏi: “Hiệu ăn này có thức ăn Trung Quốc và Việt Nam. Cách nấu ăn và thức ăn có chi khác nhau giữa Trung Quốc và Việt Nam hay chẳng?”. Anh bạn tôi mời hai đầu bếp Trung Quốc và Việt Nam ra hỏi thì hai người đều nói: “Khác lắm chớ! Cứ vào bếp coi chúng tôi nấu thì biết!”. Mà ký giả quá đông, không vào bếp được. Anh bạn tôi nói nhỏ với tôi: “Anh trả lời giùm tôi với mấy ông nhà báo câu hỏi của họ để còn khai tiệc lớn sau tiệc khai vị”.

Tôi họp các PV lại và nói:

“Các bạn muốn biết giữa **Trung Quốc và Việt Nam** có gì khác nhau trong **nghệ thuật nấu ăn**. Tôi xin đơn cử ra 3 điểm:

1/ Người Trung Quốc thường dùng **bột mỳ**. Người Việt Nam thường dùng **bột gạo**.



Do đó, khi người Trung Quốc nấu mì thì người Việt Nam nấu phở và hủ tíu. Người Trung Quốc ăn bánh bao thì người Việt ăn bánh đùm, bánh xếp, bánh bèo, bánh cuốn. Loại chả giò của người Trung Quốc làm bằng bánh tráng bột mì cuốn thịt, giá chiên giòn; chả giò của người Việt cuốn bằng bánh tráng bột gạo.

2/ Nước chấm của người Trung Quốc là nước xì **dầu** làm bằng đậu nành. Nước chấm của người Việt là **nước mắm** làm bằng cá.



3/ Khi trộn các gia vị, người Trung Quốc thường ưa trộn "**chua & ngọt**", người Việt trộn "**mặn & ngọt**".



Còn nhiều điểm khác nữa, nhưng tôi nghĩ 3 điểm đó tạm đủ để các bạn thấy qua cái khác nhau trong nghệ thuật ẩm thực giữa người Trung Quốc và người Việt".

Các nhà báo đều thích thú và đăng lên các báo câu trả lời của tôi.

Mấy ngày sau, một PV trở lại hiệu ăn tìm tôi và nói : “Ông Tổng biên tập của tôi bảo tôi tìm ông hỏi thêm vài câu, vì hôm trước, ông có nói còn những điểm khác nhau mà ông mới chỉ đưa ra 3 điểm. Vậy ông có thể cho chúng tôi biết còn điểm nào khác nhau nữa chẳng?”

“Hôm nay, tôi có thể nói thêm về 3 điểm khác. Trong cách nấu ăn thì có 3 món chính, ngoài các thứ gia vị. Đó là thịt, cá và rau.

1/ **Thịt** thì người Trung Quốc và Việt Nam đều có **thịt quay, thịt nướng, thịt kho, thịt hầm, thịt chà bông, thịt dồn lạp xưởng**... Nhưng người Việt Nam còn dùng **thịt sống**, ướp muối, tỏi, thính, gói bằng lá vông để làm **nem chua** mà người Trung Quốc không có.

2/ **Cá** thì người Trung Quốc và người Việt Nam đều có các loại : **cá chiên, cá hấp, cá kho, cá chưng, cá nấu canh, cá nướng trui, cá phơi khô v.v...** nhưng cá làm **mắm** như người Việt Nam thì người Trung Quốc không có.



Mắm là một thức ăn đặc biệt của vùng Đông Nam Á. Người Thái, người Khmer, người Phi Luật Tân đều có mắm. Nhưng mắm làm với đủ loại cá như cá lóc, cá sặt, cá com và các loại tép, tôm thì Việt Nam mới có. Các loại mắm : mắm Thái, mắm ruốc, mắm nêm, mắm hếch, v.v... Người Việt có thể được coi là có nhiều sáng tạo trong cách chế biến các thứ cá thành mắm. Khi ra nước ngoài cũng có cách chế biến với các loại cá khác. Vợ một người bạn của tôi đã có cách “bỏ mắm” bằng cá mulet bên Pháp, ăn giống như mắm cá lóc Việt Nam.

3/ **Rau** thì người Trung Quốc và Việt Nam đều ăn **rau luộc, rau xào, rau làm dưa**. Người Việt thích ăn **rau sống**.



Có rất nhiều loại rau sống, rau răm, húng cây, húng lủi, rau dấp cá, tía tô, các loại ngò, hành lá, rau om, v.v... Các thứ rau đó cũng là những vị thuốc.

Đó là 3 điểm khác nhau giữa cách dùng thịt, cá, rau để làm bếp giữa người Trung Quốc và người Việt Nam.

Ngoài ra, người Trung Quốc khi nấu dùng **lửa lớn**, người Việt Nam thường nấu **lửa riu riu**.

** Người Việt Nam có cách ăn chi đặc biệt không?*

Người Việt có 3 cách ăn :

1/ **Ăn toàn diện** :Tức là ăn bằng ngũ quan. Trước hết, ăn bằng con **mắt** : thức ăn được trình bày cho đẹp mắt, có nhiều màu sắc, hình thức hấp dẫn. Rồi đến ăn bằng **mũi** : có mùi thơm bốc lên từ thức ăn, từ nước chấm là nước mắm, từ những loại rau thơm, rau mùi hoặc nước cà cuống. Sau đó, **răng** chạm vào thức ăn mềm như bún, dai như thịt luộc, giòn như giá, như sứa, như cải. Có khi nhai những món giòn như đậu phộng, **tai** nghe tiếng lóc cóc. Không nghe từ bên trong như khi nhai đậu phộng hay bánh phồng tôm, mà còn nghe được âm thanh từ việc bẻ bánh tráng nướng “rôm rốp”. Sau khi thấy, ngửi, nhai, nghe,

mới bắt đầu nêm và thường thức bằng **lưỡi** mùi vị của món ăn, như thế là ăn toàn diện.

2/ **Ăn khoa học** :Theo sự nghiên cứu của nhiều vị trong Đông y và đặc biệt của các chuyên gia Nhật Bản, có thể nói một cách tổng quát, món ăn **mặn** thuộc về **ương**, món ăn **ngọt** và **chua** thuộc về **âm**. Vì vậy, khi pha nước mắm (mặn = dương) thì có giấm (chua = âm) và đường (ngọt = âm). Như vậy là âm – dương cân bằng. Khi kho thịt kho cá có nước mắm, lại có thêm chút đường. Khi ăn món chi ngọt thì pha chút muối (dưa hấu ngọt thì thoa chút muối, xoài tượng chua thì chấm nước mắm, v.v...). Ngoài âm – dương còn **hàn** và **nhiệt**. Cá trê, cua đinh hay thịt vịt luộc thuộc về **hàn** nên ăn với nước chấm có pha gừng (**nhiệt**). Ăn mà nghĩ đến việc tìm quân bình giữa **âm và dương, hàn và nhiệt** là ăn khoa học.

3/ **Ăn dân chủ** : Các thức ăn dọn cả thảy lên bàn, thích món nào ăn món nấy, ăn ít hay nhiều tùy khẩu vị và sức ăn của mình, **không bị ép ăn** những món mình không thích. Như vậy là ăn dân chủ. Đó là 3 nét chính. Ngoài ra còn có cách ăn bì cuốn, nem cuốn, ngày xưa **chấm chung** một chén nước mắm. Cách ăn lễ phép, ăn coi nôi, ngồi coi hướng. Không ăn nhiều khi nôi cơm chủ nhà đã lưng”.

Còn nghệ thuật nấu bếp của Việt Nam có theo nguyên tắc nào không?

Không có nguyên tắc nêu rõ. Thầy dạy nấu bếp chỉ dạy cho học trò nấu cho ngon, trình bày cho khéo. Nhưng xét kỹ thì có 3 nguyên tắc chính :

1/ **Thứ nhất**, người ăn thích “ăn toàn diện” thì nghệ thuật nấu bếp là làm vừa lòng người ăn. Vì vậy cũng phải nấu ăn cho vừa năm giác quan. Món ăn được trình bày cho đẹp mắt, tô canh, đĩa cá, đĩa rau đều có nhiều sắc màu cho vui mắt, com **trắng**, hột gà **vàng**, rau **xanh**, ớt **đỏ**, tiêu **đen**, kho thịt, kho cá, nước thịt, nước cá có màu chuối hổ. Nước canh phải trong chó không đục. Món ăn phải có mùi **thơm** của thức ăn được xào nấu chó không phải mùi tự nhiên. Vì vậy, kho thịt bò, thịt heo, kho cá cần hớt bọt cẩn thận cho nước trong mà **không có mùi** bò, mùi heo, mùi cá. Canh chua phải có mùi rau om, thịt bò kho hay nước phở có mùi hồi, bún thang có mùi cà cưỡng, v.v...

Món ăn đặc biệt thường có trộn những món **mềm**, món **dai**, món **giòn**. Nhiều món phải ăn với bánh phồng tôm, bánh tráng nướng, rắc đậu phộng rang, để chẳng những nhai thấy giòn, mà lỗ tai còn nghe tiếng rôm rốp, thích thú cho thính giác. Và lẽ tất nhiên, vị món ăn phải được nêm nếm cho vừa ăn, không quá mặn, quá ngọt, quá chua. Dầu cho là nấu canh chua, chó chất chua phải vừa với vị mặn, vị ngọt, quá chua là mất ngon.

2/ **Nguyên tắc thứ nhì** là nấu ăn không đơn vị, mà là **đa vị**. Không có món ăn nào đơn thuần một vị. Chất **mặn** pha với chất **ngọt**, chất **chua**, pha trộn nhuần nhuyễn. Những món cuốn bánh tráng như nem nướng, cá nướng, thịt bò, ngoài giá giòn, rau xà lách, rau thơm còn có ớt cay, chuối chát, khế chua, chấm nước mắm pha giấm, đường, tỏi, ớt hay mắm nêm cũng pha chút đường hay tương ngọt trộn với nếp xay hay hột điều xay. Như vậy, một cuốn nem nướng, cá

nướng hay thịt nướng đem đến cho người ăn 5, 6 vị khác nhau, mà tất cả đều hài hòa, không vị nào lấn vị nào.

3/ *Nguyên tắc thứ ba* là nấu ăn theo luật âm – dương cân bằng, hàn – nhiệt điều hòa. Không bao giờ để cho dương thiếu âm, âm thiếu dương. Khi mặn thì thêm ngọt, thêm chua cho vừa miệng, mà cũng tạo nên một sự quân bình giữa âm – dương, mà quân bình giữa âm – dương thường gặp trong Đông y, trong châm cứu, trong khí công, trong âm nhạc ...

** Thưa giáo sư, ông có học trường nấu bếp nào chẳng? Và học ở đâu?*

Ở Việt Nam có nhiều nơi dạy nấu bếp nhưng không có dạy theo những nguyên tắc nói trên. Tôi cũng không phải là một người đầu bếp chuyên nghiệp. Tôi chỉ là một nhạc sĩ truyền thống, một nhà nghiên cứu dân tộc nhạc học. Nhưng vì “méo mó nghề nghiệp”, nhìn mỗi vật, mỗi sự kiện thường hay **phân tích, đối chiếu, tổng hợp** rút ra những **nguyên tắc, nguyên lý** hay **định luật** sau khi nhận xét và suy tư. Nhưng tôi đã trình bày cách nhận xét ấy cho những người chuyên về nghệ thuật nấu bếp thì được các vị ấy cho là đúng.

Câu chuyện giữa nhà báo bên phương Tây với tôi như thế. Bạn đọc quen biết tôi có lẽ ngạc nhiên khi thấy tôi không nói về chuyện nghiên cứu hay diễn tấu nhạc, mà lại nói về chuyện ăn. Thưa các bạn, người Trung Quốc thường nói : “Dĩ thực vi thiên” (có người nói *Dĩ thực vi tiên*), coi chuyện ăn uống cao quý như trời. Chúng ta có câu : “Có thực mới vực được đạo”, mà người Pháp cũng có câu : “Ventre affamé n’a pas d’oreilles”, ý nói : Bụng đói thì lỗ tai không còn biết nghe nữa.

Thế là việc ăn uống trở nên quan trọng.



Đưa trẻ mới lớn lên phải học “**Học ăn, học nói, học gói, học mở**”, rồi đến “**Ăn phải coi nôi, ngồi phải coi hướng**”. Người Việt Nam thường thường để chữ “ăn” trước nhiều động từ khác như *ăn mặc, ăn nói, ăn nhậu, ăn chơi, ăn thua, ăn quà, ăn cắp, ăn trộm, ăn cướp, ăn mày, ăn xin, ăn gian, ăn hại, ăn chịu, ăn vạ, v.v...*

Dạy chuyện đòi cũng có nghĩ đến việc ăn uống như :

- *Liệu cơm gắp mắm*
- *Khéo ăn thì no, khéo co thì ấm*
- *Ăn trái nhớ kẻ trồng cây*
- *Uống nước nhớ người đào giếng*
- *Ăn chưa no, lo chưa tới*
- *No mất ngon, giận mất khôn*
- *Ăn thua đôi đáp người ngoài; Gà cùng một mẹ chó hoài đá nhau ...*

Trong lĩnh vực âm nhạc cũng thường cho cảm giác “nghe” thành cảm giác nếm như khen tiếng đàn của một danh cầm rất “ngọt”, chê giọng ca của một ca sĩ rất “chua”, rất “chát”. Cảm giác “thấy” cũng như cảm giác về việc đối xử cũng thành cảm giác “nếm” như nước da của một cô gái rất “mặn mòi”, cách đối xử tiếp khách của một người quá “lạt lẽo”, và mấy ai tránh khỏi cái “cay đắng” mùi đòi.

Nước Việt Nam từ ải Nam Quan đến mũi Cà Mau có nhiều thức ăn, có nhiều cách nấu, mỗi vùng Bắc – Trung – Nam đều có những món ăn đặc biệt. Ngày trước, tôi vẫn nhớ có **chả cá Lã Vọng**, những loại **nước chấm miền Trung, nem chua Thủ Đức** và ngày nay, đất nước thống nhất, việc đi lại dễ dàng, người Việt gặp nhiều dân tộc khác nhau, nhưng cách ăn uống, nấu nướng vẫn còn giữ sắc thái dân tộc và nhiều du khách đến Việt Nam trong thời gian ngắn cũng như những người nước ngoài có dịp gần người Việt, sống tại nước Việt lâu năm cũng nhìn nhận rằng người Việt Nam có cách nấu ăn độc đáo, dễ làm vừa khẩu vị những người khó tính trong việc ăn uống.

- **Trần Văn Khê**

(1998)