

Tìm hiểu văn hóa ẩm thực của người Việt qua ca dao, tục ngữ

Nguyễn Văn Thông*

Đại học Quốc gia Hà Nội, 144 Xuân Thủy, Hà Nội, Việt Nam

Nhận ngày 18 tháng 6 năm 2012

Tóm tắt: Bài báo đã chỉ ra sự phong phú không chỉ trong thực đơn, cơ cấu thành phần bữa ăn mà còn phân tích sự đa dạng trong lối ăn, cách uống của người Việt ở mỗi vùng, miền; Điều đó đã tạo nên một bản sắc văn hóa ẩm thực độc đáo qua những câu ca dao, tục ngữ cổ truyền của người Việt.

Trong kho tàng văn học dân gian của người Việt, mảng ca dao, tục ngữ cổ truyền phản ánh mảng chủ đề về văn hoá ẩm thực chiếm vị trí quan trọng, bởi ăn uống không chỉ là nhu cầu thiết yếu hàng ngày của con người: “*Mẻ không ăn cũng chết*” mà còn là một biểu hiện của lối sống, của nhiều nét văn hoá trong mỗi con người, mỗi thời đại, cộng đồng, quốc gia, dân tộc. Bài viết này muốn tìm hiểu một số nét đẹp trong văn hóa ẩm thực của người Việt.

Việt Nam là một quốc gia đa dân tộc và đa dạng vùng lãnh thổ với số dân 86 triệu người⁽¹⁾, hơn 80% trong số đó làm nghề cày cấy. Do vậy, lương thực, trước hết là gạo tẻ luôn được coi là mặt hàng chiến lược. Trong bữa ăn, cơm vẫn là thành phần chủ yếu: “*Cơm tẻ là mẹ ruột*”. Người ta gọi bữa ăn là bữa cơm hoặc ăn cơm. Người nông dân còn ăn độn ngay cả những lúc được mùa: “*Được mùa chó phụ ngô khoai, đến khi thất bát lấy ai bạn cùng*”. Nhiều người Việt Nam trước đây còn xa lạ với cơm tấm, gạo dẹt, những thứ chỉ để tiến vua. Do đó, hạt gạo, củ khoai, cây rau, con cá,...từ bao đời đã trở nên

thân thiết và gắn gũi với cuộc sống hàng ngày của người Việt. Đồng thời, chúng cũng được chế biến thành những món ăn truyền thống, bình dị và dân dã. Có thể nói, những món nhà nghèo, bình dân mà khoái khẩu đã xuất hiện khá nhiều trong ẩm thực của người Việt và ngày nay, nhiều món đang trở thành đặc sản trong các nhà hàng, khách sạn sang trọng.

Tục ngữ Việt đã dành khá nhiều câu ghi lại một cách cụ thể thành phần, cơ cấu món ăn trong thực đơn bữa cơm hàng ngày của người Việt. Dù ở đâu, người Việt thường ăn ngày ba bữa: “*Giàu cơm ba bữa, khó cũng đồ lửa ba lần*”. Bữa sáng ở nông thôn hay miền núi thường dùng cơm rang, cơm nguội hoặc sắn luộc, khoai lang luộc gọi là ăn phụ hay ăn lót dạ; người thành phố ăn xôi, ăn phở, ăn bánh cuốn, bánh mì... gọi là ăn quà hay ăn điếm tâm.

Người Việt xưa hay ăn rau má, rau tập tàng; ăn cá, ăn dưa, rau lang, rau đay... Những con ốc, con tôm, con tép, con cua vốn gắn bó với người nông dân bao thuở đã trở thành món bình dân, đậm đà hương vị đồng quê. Rồi cốm làng Vòng, khoai lang Triều Khúc cũng ra đời trong hoàn cảnh đó. Thuở ấy, đâu đã có gà tần thuốc bắc, giò lụa, chả quế, cá hộp, chim quay, yến sào, vây cá, vịt hầm, bóng thả,...; cũng chưa thể

* ĐT: 84-912215759

E-mail: thongnv@vnu.edu.vn

⁽¹⁾ Theo số liệu thống kê năm 2009.

có bia, rượu vang, sâm banh, cà phê sữa...như bây giờ, mà chỉ có những món bình dân đơn giản. Sau này món ốc tằm thuốc bắc thành món bắt khách, bỏ hơn món nhà nghèo truyền thống nhưng người Việt Nam vẫn không quên được món bún ốc, ốc luộc chấm nước mắm gừng. Thời ấy, chỉ có những món bình dị mà người ta ăn vẫn thấy ngon miệng. Nói như thế không có nghĩa là người Việt chỉ thích “tương cà mắm mặn” mà vì thời bấy giờ “buộc con người phải thế”. Chính vì nghèo mà người Việt Nam ham cải tiến, ham mây mò sáng tạo. Nghèo quá, thiếu quá thành khôn, thành sáng kiến, thành tài ba, thành văn hóa, thành kinh nghiệm muôn đời. Chỉ nhìn lại thực đơn với những món bình dân mà không đề cập đến những món “cao cấp” của những bậc giàu sang, quyền quý cũng đã thấy vô cùng đa dạng và phong phú.

Những ngày rằm, ngày giỗ kỵ, nhiều nhà nấu cơm nếp, thổi xôi, làm bánh trôi, bánh chay, làm oản, những món ăn được sáng chế từ gạo nếp và bột nếp. Gạo nếp còn được dùng làm nguyên liệu để nấu bánh chưng, làm bánh dày. Người ta có thể làm hàng chục thứ xôi, hàng trăm thứ bánh từ gạo. Người Việt dùng gạo tẻ để nấu cơm, nấu cháo, làm bánh đa, làm bún, làm miến...Ngoài ra, ngô, khoai, sắn cũng là mặt hàng lương thực quan trọng. Ngày xưa, người nông dân phải cho ngô, cho khoai, cho sắn...nấu cùng với cơm gọi là ăn độn. “Thời bao cấp”, có chút mì bột hoặc mì sợi ăn thay cơm cũng đã gọi là sang

Dù giàu hay nghèo, thành phần của bữa chính, ngoài cơm thì không thể thiếu thức ăn mặn “*Mắm mặn chết giò*”. Từ những món nhà nghèo như món cà ghém “*Thịt cá là hương hoa, tương cà là gia bản*” đến những món bình dân, có hương vị riêng, chẳng lẫn vào bất cứ món nào như món tương ở Bàn ngon nổi tiếng “*Dưa La, cà Láng, nem Báng, tương Bàn*”; món nhút ở Thanh Chương cũng nức tiếng gần xa “*Nhút Thanh Chương, tương Nam Đàn*”; món dưa cải muối vừa chín tới “*Dưa chua chấm mắm, dưa dăng chấm tương*”; món mắm tép kho tương “*Đẹp như tép kho tương*” luôn có mặt trong bữa cơm của mọi gia đình. Cá đôi khi được sử dụng

trong bữa ăn vì cá giàu chất đạm và dinh dưỡng nên người ta ăn được nhiều cơm “*Có cá đổ vạ cho cơm*”. Thịt cũng được dùng để chế biến thành nhiều món ngon “*Thịt mỡ ăn cặp với cà, lá mơ tam thể ăn với thịt gà chám tương*”. Thịt lợn để gói giò, làm nem rán, đem kho mặn, làm ruốc, rán mỡ... Thịt trâu, thịt bò xào với rau cần, gói giò hoặc ăn tái. Một món xào, món rán, không mặn, cũng không nhạt làm thức nhắm với rượu. Nghèo thì uống rượu “*séch*” hoặc uống với quả sung, quả ớt, quả chuối xanh hoặc ít lạc rang. Cà là món ăn gắn bó với con người từ thuở âu thơ. Món cà ghém có mặt trong bữa cơm của mọi gia đình. Cà còn để lại nỗi nhớ cồn cào cho những người con xa quê bởi cái vị mặn mòi, giòn tan của nó. Vào dịp tết, người ta muối dưa hành để ăn với thịt mỡ; mùa đông thì muối dưa cải; cuối thu ăn dưa cải bắp, dưa góp chua ngọt ăn kèm món ngậy.

Bát nước chấm không thể thiếu được trong mâm cơm của mỗi gia đình “*Cơm chám mắm chươm*”. Nước chấm thường được chế từ mắm cá, mắm tôm, mắm tép hoặc bằng đậu tương, bằng cây, mắm rươi, nước cua. Mỗi loại nước chấm dùng để chám một loại thức ăn hoặc để tra vào một loại thức nấu. Thịt chó nhựa mặn phải có mắm tôm kèm theo riêng mè. Thịt chó luộc phải chám với mắm tôm vắt chanh. Ốc luộc chám với nước mắm gừng; lá rau lang luộc chám với mắm tỏi hay nước cây. Tương dùng để chám với rau muống luộc, củ cải luộc, bê thui, bê tái hoặc bánh đúc lạc, dưa cải muối vừa chín tới. Tương còn được dùng để nấu canh hoặc kho cá. Có thể nói, mỗi món ăn cần có một kiểu nước chấm riêng. Công thức pha chế nước chấm cũng là một “bí quyết” riêng. Đôi khi nước chấm ngon chỉ húp suông thôi cũng cảm thấy thú vị.

Người Việt Nam rất nghiện rau: “*Giàu nghèo cũng phải ăn rau, ốm đau cũng phải uống thuốc*”. Người Việt gọi bữa cơm (dù là thịnh soạn, cao cấp) một cách khiêm tốn là “*cơm rau*” hay “*cơm dưa muối*”. Không ăn rau, cơ thể khó tiêu hóa, xanh xao và dễ sinh bệnh tật; thiếu rau bữa cơm cũng trở nên vô vị, nhạt nhẽo: “*Ăn cơm không rau như nhà giàu chết*

không kèn trống”, “*Cơm không rau như đầu không thuốc*”. Rau muống ăn sống, đem luộc hoặc xào, nấu canh hay nộm. Bữa ăn không thịt, không cá nhưng rau muống, rau sam ăn vẫn ngon chẳng kém xu hào, bắp cải, xúp lơ, bí, mướp, bầu...

Trong bữa cơm hàng ngày của người Việt Nam rất ít khi thiếu món canh “*Ăn cơm có canh, tu hành có vĩ*”. Trong những ngày nắng nóng mà được thưởng thức bát canh, lại là canh chua, canh rau đay, rau mùng tơi, rau ngót, canh bầu nấu tép hoặc với riêu cua thanh đạm mà dễ nuốt. Người Việt hay lấy nước luộc rau muống làm canh, vắt chanh hoặc dấm me, dấm sấu xanh. Bát canh muống nấu mắm tôm xua tan mọi nỗi niềm: “*Anh đi anh nhớ quê nhà, nhớ canh rau muống nhớ cà dầm tương*”. Canh cải cúc nấu với cá rô đồng đập thêm lát gừng, thơm hắc mà ngọt dịu. Thịt nạc nấu canh cải xoong, cải bắp luộc lấy nước làm canh; bầu, bí đao, mướp nấu canh với tép khô hoặc mắm tép, ăn vào giải nhiệt.

Ngoài ra, ở miền Trung còn có các món bún bò nổi tiếng khắp kinh thành Huế: “*Bún bò giò heo*”. Miền bắc có món bánh dày hoặc bánh cuốn được làm từ gạo: “*Bánh dày nếp cái con gái họ Ngô*”, “*Bánh cuốn Thanh Trì, bánh dì Quán Gánh*”. Các tác giả Vũ Bằng, Thạch Lam, Vũ Ngọc Phan... đã có nhiều trang viết rất hay về văn hoá ẩm thực của người Việt xưa.

Như vậy, “*quanh miếng ăn*” cũng có bao điều muốn nói, vì đó không chỉ là sự đa dạng của cơ cấu, thành phần bữa ăn mà còn ở sự đa dạng các lối ăn. Tục ngữ Việt không chỉ nói đến người Việt ăn gì mà còn phản ánh người Việt ăn như thế nào.

Biết cách ăn uống không chỉ là nét đẹp văn hoá trong sinh hoạt hàng ngày của người Việt mà còn là một nghệ thuật lâu đời được đúc kết, giữ gìn và phát triển thành văn hoá dân tộc. Người Việt không chỉ giỏi trong pha chế đồ ăn, đồ uống mà còn sành điệu trong việc thưởng thức nữa.

Rượu đã đi vào cuộc sống người Việt hàng ngàn năm; cách thưởng thức rượu của mỗi giai tầng xã hội cũng không giống nhau. Có hàng trăm loại rượu, mỗi loại rượu lại được dành cho

từng đối tượng riêng. “*Từ lượng*” của người Việt không nhiều nhưng rượu lại gắn gũi với đời sống âm thực của họ. Uống rượu phải có bạn tâm giao hoặc phải cụng ly để thể hiện cái tình với nhau “*Rượu ngon không có bạn hiền, không mua không phải không tiền không mua*”. Trước đây người đàn ông lý tưởng, ngoài cầm, kỳ, thi, hoạ thì phải biết uống rượu “*Trai vô từu như kỳ vô phong*”. Người Việt gọi những bữa rượu vui sum họp là “*chén rượu song*” hay “*chén rượu nhạt*”. Trong bữa ăn, đôi khi kèm thêm chén rượu đưa cay đầu bữa hoặc chén trà, quả chuối tráng miệng cuối bữa. Rượu chủ yếu dùng để giải quyết tâm trạng. Rượu còn được dùng trong các đám cưới, đám hỏi, trong giỗ, tết, liên hoan hoặc làm quà biếu.

Cà phê trước đây không quen thuộc với đời sống người bình dân. Tục ngữ hầu như chưa có câu nào nói về văn hoá cà phê nhưng lại có nhiều câu nói về văn hoá chè: “*Uống nước chè tàu, ăn trầu coi thiếc*”. Các sản phẩm từ chè đang chiếm lĩnh đời sống âm thực người Việt. Chè cũng không thể thiếu được trong lễ cưới hỏi, được dùng để tiếp khách hoặc làm quà biếu... Người Việt mời nhau uống trà không phải đơn thuần là để giải khát, mà là “*để biểu hiện một phong độ văn hoá thanh cao, một sự kết giao tri kỷ, một tấm lòng ước mong hoà hợp, một sự tâm đắc của những người cùng đối thoại*” [2]. Người Nghệ An có tục mời nhau uống chè tươi (chè xanh) vì họ coi trọng tình làng nghĩa xóm. Các câu “*Nước khe chè núi*” nói về nước dùng pha trà; “*Rượu trên be, chè đáy ấm*” nói về cách uống trà; “*Chè Quán Tiên, tiền Thanh Nghệ*”, “*Chè Yên Thái, gái Tiên Lữ*” nói về những địa chỉ chè nổi tiếng. Có nhiều câu tục ngữ nói về cách thưởng thức chè ngon: “*Trà chuyên nước nhạt, hương dồn khói đời*”, “*Chè ngon khan cổ, thuốc ngon lăm đờm*”... Uống trà đã tạo ra một sự thư giãn, bởi “*Người Việt Nam không chỉ uống chè bằng miệng, mà uống bằng đủ năm giác quan...; không chỉ uống bằng năm giác quan mà còn uống bằng cả tâm hồn*” [2]. Người ta ăn uống cốt để thưởng thức cái ngon của món ăn chứ không tham nhiều. Người Việt tránh tai tiếng vì miếng ăn, bởi “*miếng ăn quá khẩu thành tàn*”.

Như vậy, tục ngữ ẩm thực không chỉ phong phú ở thành phần các món ăn, đồ uống mà còn là sự đa dạng trong lối ăn, cách uống. Đặc điểm của “văn hoá ăn” và “văn hoá uống” này do sự đa dạng về vùng lãnh thổ và phong cách của người Việt quyết định.

Tài liệu tham khảo

- [1] Nguyễn Xuân Kính (chủ biên), *Kho tàng tục ngữ người Việt (2 tập)*, NXB Văn hóa - Thông tin, 2002.
- [2] Trần Ngọc Thêm, *Tìm về bản sắc văn hóa Việt Nam* (in lần thứ ba), NXB thành phố Hồ Chí Minh, 2001.

A study on Vietnamese cuisine culture through proverbs folk songs

Nguyen Van Thong

VNU, 144 Xuan Thuy, Hanoi, Vietnam

The article has not only pointed out the diversity not only in the menus and the components of meals but also analyzed the diversity in cuisine habits of the Vietnamese in different regions. That makes the cultural character of cuisine through Vietnamese traditional proverbs and folksongs.