

LƯU QUÂN NHƯ

中国饮食

ẨM THỰC

Trung Quốc



NHA XUẤT BẢN  
TRUYỀN BÁ NGŨ CHÂU



NHA XUẤT BẢN TỔNG HỢP  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

LƯU QUÂN NHƯ

# ẨM THỰC *Trung Quốc*

*Người dịch:* TS. TRƯƠNG GIA QUYÊN



**NHÀ XUẤT BẢN  
TRUYỀN BÁ NGŨ CHÂU**



**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

## **ẨM THỰC TRUNG QUỐC**

Lưu Quân Như

ISBN: 978-604-58-0448-3

Copyright © 2011 China Intercontinental Press.

Bất kỳ phần nào trong xuất bản phẩm này đều không được phép sao chép, lưu giữ, đưa vào hệ thống truy cập hoặc sử dụng bất kỳ hình thức, phương tiện nào để truyền tải: điện tử, cơ học, ghi âm, sao chụp, thu hình, phát tán qua mạng hoặc dưới bất kỳ hình thức nào khác nếu chưa được sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản.

Ấn bản này được xuất bản tại Việt Nam theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Nhà xuất bản Truyền bá Ngũ Châu, Trung Quốc và Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam.

# Mục lục



## NGUỒN GỐC NỀN VĂN MINH ẨM THỰC ..... 7

- Truy tìm nguồn gốc ẩm thực..... 8
- Thực phẩm ngoại nhập..... 16
- Những vật dụng trong ẩm thực ..... 20
- Bữa ăn chung ấm cúng..... 26

## TRUYỀN THỐNG TRONG ẨM THỰC .....27

- Vị ngon của bữa cơm gia đình.....33
- Món ngon theo mùa.....38
- Những tập tục ẩm thực thú vị .....44
- Lễ nghi trong ẩm thực.....50
- Cân đối ngũ vị trong ẩm thực.....54
- Bí mật của những món ăn ngon.....60
- Ăn vì sức khỏe.....70
- Những kiêng kỵ trong ẩm thực.....75





**ĂN KHẺP TRUNG QUỐC.....85**  
**THỨC UỐNG SÁNG KHOÁI THẬT THÚ VỊ.....95**  
    Uống trà quanh năm.....96  
    Tửu phùng tri kỷ thiên bôi thiếu .....105  
**LÀN GIÓ MỚI TRONG ẨM THỰC .....115**  
**PHỤ LỤC:**  
**NIÊN BIỂU CÁC TRIỀU ĐẠI**  
**TRONG LỊCH SỬ TRUNG QUỐC .....125**



# Lời nói đầu

Nói đến ăn uống, tục ngữ Trung Quốc có câu: “Người dân xem miếng ăn là trời”, đủ để thấy được “miếng ăn” chiếm vị trí quan trọng như thế nào trong cuộc sống hàng ngày của người dân. Ăn, không chỉ để no bụng, mà có cái để ăn, ăn được, biết cách ăn, được xem là “phúc đức”. Người đời sau hay dẫn câu nói của Khổng Tử: “Ấm thực, trai gái, đều là ham muốn to lớn của con người” để thúc đẩy văn hóa ẩm thực, và đây cũng chính là căn cứ, là bằng chứng cho thấy thái độ tích cực, tư tưởng tiến bộ trong hưởng thụ cuộc sống của người dân.

Kỹ thuật nấu ăn của Trung Quốc phát triển vượt bậc, rất nhiều nguyên vật liệu trong mắt người nước ngoài là không thể ăn được, nhưng khi vào tay các đầu bếp Trung Quốc đã biến thành món ăn thơm ngon, đẹp mắt; thực đơn món ăn của người Trung Quốc cũng tương đối phong phú, những gì ăn được đều liệt kê vào thực đơn, rất ít kiêng kỵ. Người Trung Quốc cho rằng, ăn được là phúc đức, nên không chỉ sáng tạo ra nhiều món ngon với khẩu vị của nhiều vùng miền khác nhau trên lãnh thổ rộng lớn của mình mà còn đem nền văn hóa ẩm thực này truyền bá khắp thế giới, do đó, trong thời đại hội nhập ngày nay, ở các thành phố



Ruộng lúa bên bờ sông Phú Xuân (Ảnh do Vương Miêu chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp).





### Quan điểm ẩm thực của các học giả Tiên Tần.

Thời Tiên Tần (trước năm 221 trước Công nguyên) là thời kỳ xã hội có nhiều đổi mới và biến động trong lịch sử Trung Quốc. Cũng trong thời kỳ này đã hình thành nhiều học thuyết, tư tưởng có ảnh hưởng sâu sắc đến đời sau. Về mặt ẩm thực, Mặc Tử, Khổng Tử và Lão Tử đều có những quan điểm khác nhau. Quan điểm của Mặc Tử là tiết kiệm và đơn sơ, để xứng mọi người trong xã hội phải hỗ trợ lẫn nhau, tích cực sản xuất, phân phối và phê phán thói lười lao động, ăn không ngói rổi. Mặc Tử chủ trương: "Thực bất yếm tinh, khoái bất yếm tế" và "ăn, tức là đủ để chống đói, vừa sức với bụng, và ăn nhằm tăng cường sức khỏe, ăn như vậy là đủ." Do đó, quan điểm của Mặc Tử là quan điểm sống tiết kiệm hợp lý, phục vụ cho xã hội. Còn Lão Tử thì chỉ cho chúng ta thấy được rằng ăn uống có tầm quan trọng trong việc tu thân của con người. Ông cho rằng: "Những người tu thân dưỡng tính sẽ biết kiểm chế việc phòng the, biết điều tiết việc ăn uống." Lão Tử chủ trương tịnh tâm ít dục vọng, biết đủ thì nên dừng, là quan điểm xem nhẹ cuộc sống vật chất, chú trọng rèn luyện tinh thần ý chí. Riêng Khổng Tử thì xem việc ăn uống có ý nghĩa về cả thực tiễn lẫn lễ nghi. Câu nói của đức Khổng Tử còn lưu truyền đến nay đó là: "Thực bất yếm tinh, khoái bất yếm tế."<sup>1</sup> Khổng Tử chủ trương việc ăn uống còn phải kết hợp với lễ nghi, chứ không nên chỉ chú trọng về hình thức. Quan điểm sống của Khổng Tử là: "Ăn rau cải, uống nước lã; có thể dùng tay làm gối để ngủ, cũng sống vui và thoải mái. Giàu lên nhờ của cải bất nghĩa, thì ta xem như là áng mây trôi", quan điểm này đã có ảnh hưởng rất lớn đến tầng lớp trí thức của Trung Quốc.

1 Lương thực (gạo) phải được giã trắng, thịt phải được thái mỏng (Luận ngữ - Khổng Tử). Ý chỉ người Trung Quốc rất chú trọng, chần chu trong ăn uống.

lớn trên khắp thế giới đều có thể thưởng thức được hương vị món ăn Trung Hoa.

Cũng giống như các quốc gia có diện tích rộng lớn khác, khẩu vị các món ăn Trung Hoa được phân chia thành nam bắc hai miền. Mặc dù gạo ngon nhất của Trung Quốc ở vùng đông bắc, nhưng người dân các tỉnh thành miền bắc và vùng đông bắc này lại thích ăn mì và các món chế biến từ bột mì. Các món ăn nổi tiếng và kinh điển nhất của vùng này là món thịt dê nhúng, vịt quay Bắc Kinh, các món Sơn Đông. Thức ăn chính của người dân miền nam Trung Quốc chủ yếu là gạo và các món chế biến từ gạo, bột gạo, cách thức chế biến khá phong phú, vừa có những món cay của vùng Tứ Xuyên, vùng Tương Giang (Hồ Bắc – Hồ Nam), vừa có các món mang vị ngọt của vùng đất Tô Châu, vị tươi ngọt thịt của các món canh hầm Quảng Đông. Vì vậy, những ai từng đặt chân đến Trung Quốc đều ngạc nhiên rằng không những các món ăn thay đổi khá nhiều theo vùng miền, mà chủng loại, hình thức cũng vô cùng đa dạng, phong phú.

Món ăn Trung Hoa không chỉ thỏa mãn vị giác của thực khách mà còn là đại tiệc của thị giác. Tiêu chuẩn trong nghệ thuật ẩm thực của Trung Hoa là phải hội tụ cả sắc, hương, vị. Để món ăn có màu sắc đẹp mắt, thông thường sẽ chọn đủ các nguyên vật liệu có nguồn gốc từ thực vật lẫn động vật, thường bao gồm một nguyên liệu chính và hai, ba loại phụ liệu có màu sắc khác nhau, phối hợp hài hòa giữa các màu xanh, lục, đỏ, vàng, trắng, đen, màu tương... cùng với cách thức chế biến phù hợp sẽ cho ra món ăn có màu sắc đẹp mắt, đạt đến hiệu quả thẩm mỹ cao. "Hương" thường là những hương liệu được thêm vào món ăn với lượng thích hợp như: hành, gừng, tỏi, rượu, đại hồi, quế, tiêu, dầu mè, nấm hương... để tăng thêm mùi vị cho món ăn, kích thích khứu giác của thực khách. Có nhiều cách chế biến món ăn như: chiên, xào, kho, hấp,



Quầy rau xanh sạch, tươi ngon trong siêu thị .  
(Ảnh do Thị Tuệ Minh chụp, Imaginechina cung cấp)

rán, hầm, nấu... vừa chú trọng đảm bảo giữ được mùi vị, hương sắc của thức ăn, vừa có thể dùng món ăn với các loại nước chấm như nước tương, giấm, hương liệu, ớt... để món ăn thêm đậm đà, tạo nên khẩu vị mặn, ngọt, chua, cay khác nhau. Ngoài ra, còn có thể dùng cà chua, củ cải, cà rốt cắt, gọt, tía thành bông hoa, con vật... trang trí, tô điểm cho món ăn thêm phần đẹp mắt, để việc "ăn" các món ăn Trung Hoa thực sự trở thành nghệ thuật ẩm thực.

So với người Mỹ thường chú trọng lượng *calori* và *cholesterol* trong thức ăn để giữ gìn vóc dáng và sức khỏe, người Nhật thường chuộng thử nghiệm các loại thực phẩm chức năng để giữ mãi tuổi thanh xuân, thì người Trung Quốc nhận thức được rằng "món ăn chính là vị thuốc". Do tin rằng thông qua việc ăn uống có thể đạt được hiệu quả trong phòng và trị bệnh, dưỡng sinh, nên nhiều loại thực vật có công dụng này trở thành món ăn quen thuộc trong ẩm thực của người Trung Quốc. Đồng thời, người Trung Quốc rất chú trọng "thực bất yếm tinh, khoái bất yếm tế" nên trong ẩm thực, họ rất coi trọng số lượng, chất lượng, cách thức chế biến của món ăn, món thịt – món rau phải phối hợp hài hòa. Cho dù là món mặn hay canh, đều phải quân bình tỉ lệ các chất dinh dưỡng trong nguyên vật liệu, để cơ thể có thể hấp thụ được đầy đủ các chất dinh dưỡng. Về khẩu phần ăn, một trong những bí quyết sống thọ truyền từ nhiều đời trước của người Trung Quốc, đó là ăn uống chỉ ăn lưng chừng bụng, không ăn quá no, cũng không để đói.







Khung cảnh dùng bữa cổ kính, cùng với những món ăn mô phỏng lại trong cung đình, người Trung Quốc kết hợp văn hóa và ẩm thực lại thành một thể. (Ảnh do Thẩm Dục chụp, Imaginechina cung cấp)

Lễ nghi trên bàn ăn của người Trung Quốc có những quy định truyền thống của nó, chẳng hạn như phải ngồi ngay ngắn trong bàn ăn, nếu có người lớn tuổi cùng ăn, thì người trẻ tuổi phải mời người lớn tuổi ngồi vào bàn ăn trước, khi gắp thức ăn phải dùng đũa, uống canh phải dùng muống để múc vào chén của mình, trong lúc dùng bữa không được nói cười lớn tiếng gây ồn ào... Nhưng những lễ nghi truyền thống này truyền đến đời nay đã có nhiều thay đổi đáng kể, thấy rõ nhất là ngày càng có nhiều người quên mất lời dạy bảo của người xưa "trong lúc ăn không nên nói cười lớn tiếng". Quả thật như vậy, khi dùng cơm với người Trung Quốc, bạn sẽ cảm thấy khung cảnh bàn tiệc quá ồn ào, rất nhiều thực khách miệng đầy thức ăn vẫn to tiếng nói chuyện và cười hò hớ. Tình trạng này có lẽ là do nhiều người xem bàn tiệc, bữa ăn là một cơ hội giao tế quan trọng, thắt chặt thêm tình cảm và mở rộng thêm quan hệ.



Hình dán ngày Tết "Liên niên hữu dư, hỷ khánh phong thu" (Được mùa bội thu, năm nào cũng dư dả) thể hiện ước muốn tốt đẹp của người dân trong năm mới. (Vương Thụ Thôn sưu tầm)





Những năm gần đây, do sự phát triển nhanh chóng của các ngành công thương nghiệp, ngoài những nhà hàng truyền thống phục vụ thực khách gọi món theo thực đơn, xã hội Trung Quốc còn xuất hiện những nhà hàng chuyên bán thức ăn nhanh kiểu Trung Quốc, ẩm thực các nước trên thế giới cũng ồ ạt xuất hiện ở các đô thị lớn của Trung Quốc, pizza Ý, món Pháp, món Nhật, hamburger Mỹ, bia Đức, thịt nướng Brazil, cà ri Ấn Độ, phô mai Thụy Sĩ... muốn ăn gì cũng có, thật đúng với câu "muốn ăn là phải đến Trung Quốc".

---

# NGUỒN GỐC NỀN VĂN MINH ẨM THỰC

---





## TRUY TÌM NGUỒN GỐC ẨM THỰC

Có người nói rằng, phong tục tập quán về ẩm thực của các nước trên thế giới có khác biệt lớn là do sự tổng hòa của các nhân tố như môi trường sinh thái, dân số, sức sản xuất... tác động vào. Thực đơn hằng ngày phần lớn chỉ toàn thịt thường xuất hiện ở các vùng dân cư thưa thớt, đất không thể hay không thích hợp trồng trọt. Sự phụ thuộc vào nguồn thịt cũng có thể là yếu tố thúc đẩy các hoạt động kinh tế như trao đổi, chia sẻ hàng hóa giữa các khu vực này với nhau. Ngược lại, thực đơn ít thịt, chủ yếu là ngũ cốc, thực vật, rau, củ, rễ, lá... thường do các yếu tố môi trường sống tạo nên, như: dân số gia tăng nhanh chóng, diện tích trồng trọt có hạn, nguồn thịt không đủ để đáp ứng, vì vậy, nguồn thực phẩm chủ yếu trông chờ vào hình thức sản



2500 năm về trước, người dân miền núi ở phía nam Trung Quốc đã biết được kỹ thuật khai khẩn núi đồi, đào rãnh dẫn nước tưới tiêu, trồng lúa trên những thửa ruộng bậc thang. Trong ảnh là ruộng bậc thang của dân tộc Choang ở Quế Lâm. (Ảnh do Tạ Quang Huy chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)

xuất tự cung tự cấp. Thói quen trong ăn uống cũng không phải là bất biến, cũng không phân biệt tốt xấu, sang hèn. Theo dòng người di cư và lưu động, những truyền thống ẩm thực của một vùng cũng có thể trở thành món ngon được nhiều dân tộc khác, nhiều vùng khác đón nhận, bản thân món ăn đó, tập tục đó cũng có tính dung hòa, có khả năng hội nhập. Rất có thể, từ nguồn gốc lâu đời của văn hóa ẩm thực Trung Quốc, chúng ta có thể nhìn thấy được dấu vết lịch sử hình thành, phát triển chung của nhân loại.

Trung Quốc là một trong những nơi khởi nguồn của nền văn minh nông nghiệp trên thế giới, từ rất sớm, người Trung Quốc đã phát minh cách dẫn nước vào ruộng, lợi dụng địa hình triển núi để dẫn nước tưới tiêu ruộng vườn trong trồng trọt. Hơn 5400 năm trước Công nguyên, ở lưu vực sông Hoàng Hà, đã có trồng hạt kê, biết đào hầm đất để cất chứa lương thực. Khoảng 4800 năm trước Công nguyên, lưu vực sông Trường Giang đã có trồng lúa (lúa có hai loại: hạt nếp và hạt tẻ, giống “lúa” xuất hiện sớm nhất là giống hạt nếp). Từ khi bước vào xã hội nông nghiệp, người Trung Quốc đã hình thành xu hướng coi lương thực là thực phẩm chính, thịt là thực phẩm phụ, và tập tục đó duy trì, lưu truyền đến nay.

Trong sách cổ *Hoàng đế nội kinh* của Trung Quốc, có đoạn miêu tả nguồn thực phẩm của người Trung Quốc như sau: “Ngũ cốc để nuôi sống, ngũ quả để hỗ trợ, ngũ súc để giúp ích, ngũ rau để bổ sung.” Ngũ cốc, rau quả đều là thực vật. Người xưa gọi lương thực là “ngũ cốc” hay “lục cốc”, đại để bao gồm sáu loại: *thử* (còn gọi là lúa nếp, hạt nhỏ, sắc vàng và dẻo); *tắc* (tức kê, đứng đầu trong ngũ cốc. Hạt kê và lúa nếp là hai loại lương thực, nông sản chủ yếu của miền bắc Trung Quốc); *mạch* (bao gồm cả lúa mạch và lúa mì); *tiêu* (là tên gọi chung của tất cả các loại đậu, thường sinh trưởng ở nơi có độ ẩm thấp, là nguồn chủ yếu để bổ sung chất đạm cho người Trung Quốc); *mè* (hạt có thể ăn để chống đói, là nguồn lương thực chính của xã hội Trung Quốc xưa), và *lúa*. Hạt kê và lúa nếp là hai thực vật vốn có ở Trung Quốc, và từ thời xa xưa đã du nhập vào Châu Âu, còn lúa và mạch đều không phải là cây lương thực của miền bắc Trung Quốc, mà có nguồn gốc từ miền nam Trung Quốc, Ấn Độ và Đông Nam Á. Trong di chỉ văn hóa Hà Mẫu Độ thời kỳ đồ đá mới (di chỉ của nền văn hóa này được phát hiện ở thôn Hà Mẫu Độ, thành phố Dư Dao, tỉnh Ninh Ba, nên gọi là văn hóa Hà Mẫu Độ) cách nay từ 5.000 năm đến 3.000 năm trước Công nguyên, đã phát hiện ra có trồng cây lúa, nhưng thời xưa, cây lúa hiếm khi được trồng ở miền bắc, và được xếp vào hàng lương thực quý hiếm. Mãi cho đến thời nhà Hán (năm 206 trước Công nguyên đến năm 220 sau Công nguyên), do kỹ thuật canh tác, tưới tiêu ngày một phát triển, không ngừng khai phá miền nam, lúa gạo mới dần dần trở thành lương thực phổ biến của mọi người, tuy nhiên, gạo trắng vẫn là lương thực cao cấp. Lúa mạch vốn có nguồn gốc từ khu vực Tây Á và





Trung Á, khoảng thời kỳ đồ đá mới từ tây bắc du nhập vào Trung Quốc, và được trồng muộn hơn so với cây lúa. Đến cuối đời nhà Chu (năm 1046 trước Công nguyên đến năm 256 trước Công nguyên), lúa mạch vẫn là lương thực dành cho quý tộc. Ngoài ra, cao lương cũng là cây lương thực bản địa ở Trung Quốc, đến thế kỷ I được nhập vào Ấn Độ và Ba Tư (tức Iran). Năm mới đến, người dân Trung Quốc thường dùng câu chúc “Ngũ cốc dâng phong” (một mùa bội thu lương thực, ngũ cốc) để cầu chúc cho một năm mới quốc thái dân an, đủ để cho thấy một đất nước rộng lớn rất cần lương thực ấm no, “người dân xem miếng ăn là trời”, do đó, sản xuất lương thực từ xưa đến nay vốn có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Kinh nghiệm trồng trọt từ ngàn xưa đã giúp người Trung Quốc biết được nhiều loại thực vật có thể ăn được mà rất nhiều người phương Tây không biết, hơn nữa còn phát hiện ra đại đa số những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người đều có trong thực vật. Các loại đậu, gạo, hạt kê, lúa nếp mà người Trung Quốc hay ăn đều rất giàu chất đạm, chất béo và hợp chất carbohydrate.

Những món ăn làm từ lương thực rất đa dạng. Món ăn truyền thống của người dân miền bắc Trung Quốc chủ yếu làm từ lúa mì, món ăn chính trên bàn ăn cũng là các loại thực phẩm làm từ bột mì, như: mỳ, bánh,



Thói quen phơi ngũ cốc trên nóc nhà thường thấy ở nông thôn miền nam Trung Quốc. (Ảnh do Phong Tiểu Minh chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp).

mì sợi, bánh bao, bánh xếp, hoành thánh... Còn món ăn truyền thống của người dân miền nam Trung Quốc chủ yếu làm từ gạo. Trên bàn ăn của họ, ngoài cơm ra còn có bún, miến, bánh bột, bánh ít, bánh trôi nước. Lúa gạo mở rộng phạm vi trồng trọt từ nam sang bắc, lúa mạch mở rộng phạm vi trồng trọt từ tây sang đông, đã có ảnh hưởng rất lớn trong thói quen ẩm thực của người dân Trung Quốc.

Bánh là loại thực phẩm làm từ bột mì xuất hiện từ rất sớm, cách làm đầu tiên là giã nát hạt lúa thành bột, sau đó thêm nước vào nhào nặn, rồi bỏ vào nồi nước canh để nấu, sau đó mới phát triển thêm nhiều cách thức chế biến khác nhau như: hấp, nướng, chiên giòn. Bánh cũng là loại thực phẩm làm từ bột mì có nhiều chủng loại nhất, không chỉ có các loại dày mỏng, lớn nhỏ, mà còn phân chia ra thành bánh có nhân, không nhân, chỉ riêng nhân bánh cũng có hơn chục loại nhân. Bánh không nhân còn chia thành bánh một lớp hay bánh nhiều lớp, nếu kỹ thuật cao còn có thể làm ra loại bánh cả chục lớp mà vẫn mỏng như tờ giấy. Riêng món bánh nướng là loại bánh phổ biến nhất, từ bắc chí nam đều có.

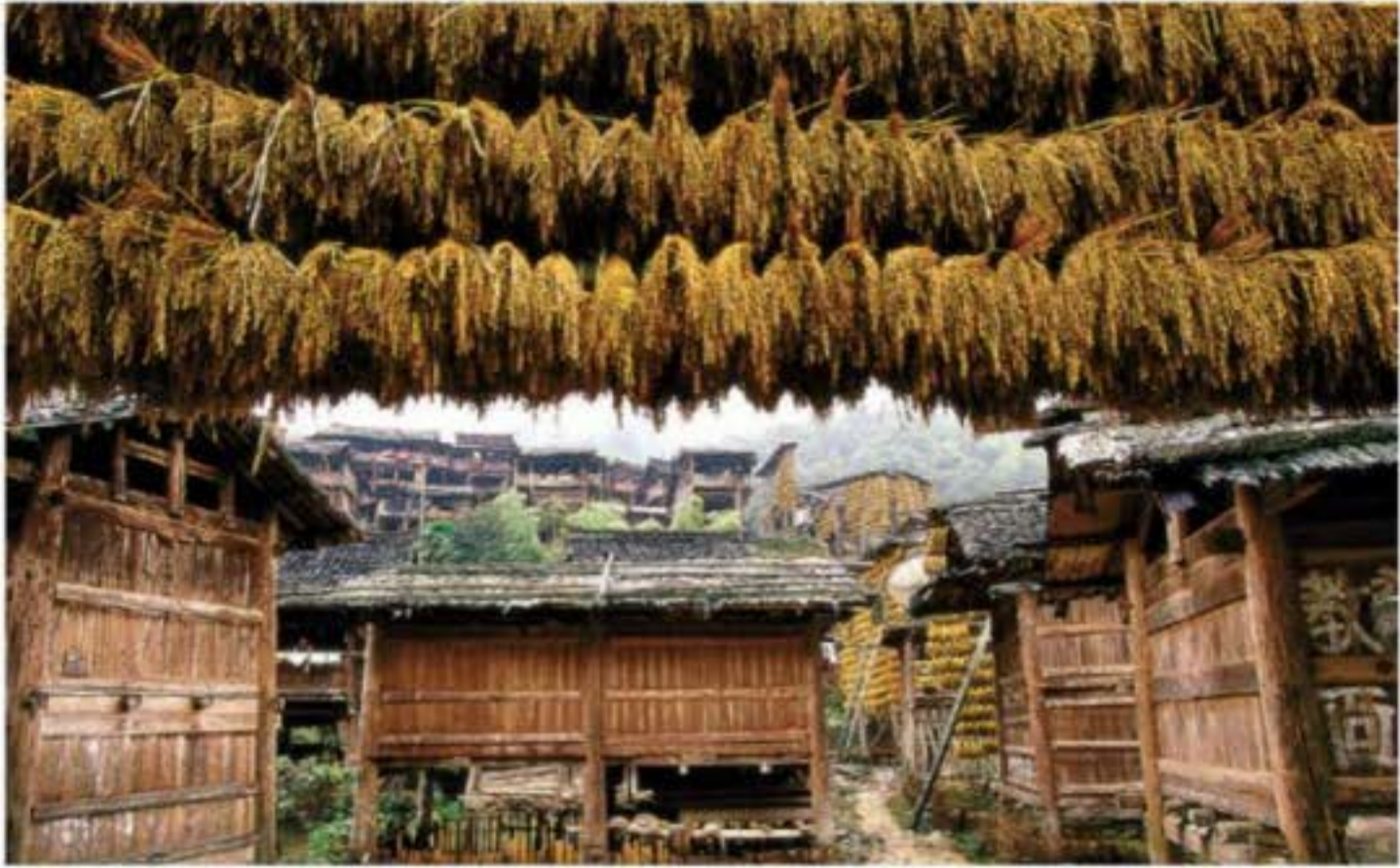
Mì cũng là món ăn truyền thống quen thuộc, cách làm đầu tiên là nấu trong nồi nước dùng, từ sau đời nhà Tống (năm 960 đến năm 1279) mới xuất hiện thêm cách ăn mới, cho thêm thịt, rau vào tô mì. Thói quen ăn mì có mối quan hệ mật thiết với phong tục lễ tết của Trung Quốc, người dân miền bắc có tập tục ăn mì Long Tu (sợi mì nhỏ, mảnh như sợi râu của rồng) vào ngày “Mồng hai tháng hai”, ngày được cho là rồng ngẩng đầu, để cầu cho một năm mưa thuận gió hòa, nhà nhà ấm no. Ở một số nơi trong miền nam, người dân phải ăn món “mì Năm Mới” vào ngày mồng một Tết. Ngoài ra, khi mừng sinh nhật phải ăn mì Trường Thọ, trẻ con đầy tháng phải ăn mừng bằng tiệc “mì nước” v.v... Sợi mì trông có vẻ đơn giản, nhưng để làm thành vắt mì thì quả là công phu, phải vận dụng nhiều kỹ thuật như cán bột, nhào, nặn, nhồi, cắt, kéo sợi, xoắn, ép...

Người Trung Quốc vào khoảng thế kỷ thứ III đã biết kỹ thuật lên men cho bột mì, dùng nước gạo để làm “chất men” ủ bột, sau đó thử dùng chất kiềm để trung hòa. Các vật dụng nấu nướng như xửng hấp, chảo được người Trung Quốc phát minh và sử dụng, cùng với kỹ thuật lên men ủ bột đã giúp cho việc chế biến các thực phẩm làm từ bột mì ngày càng tiện lợi, nhanh chóng. Mì thẩu chính là món ăn phổ biến nhất từ khi người Trung Quốc biết được kỹ thuật lên men ủ bột.

Cơm là thực phẩm làm từ gạo thường gặp nhất, cũng là món ăn chính hằng ngày của người dân miền nam Trung Quốc. Nhưng món ăn làm từ gạo tiêu biểu và truyền thống nhất là “cháo”. Cháo ở Trung Quốc đã có hàng ngàn năm lịch sử, mỗi nơi có những loại cháo đặc trưng khác nhau,







Ở những bản thôn của Quý Châu, nhà nào cũng làm sẵn một cái giá phơi ngũ cốc. (Ảnh do Trần Nhất Niên chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" cung cấp)

chủng loại vô cùng phong phú, chỉ riêng về nguyên liệu để nấu cháo cũng đã có sáu nhóm chính: ngũ cốc, rau củ, trái cây, các loài hoa, thảo dược, động vật. Còn cách ăn cơm chan canh cũng đã có từ rất lâu đời.

30 năm về trước, gạo và mì được người Trung Quốc gọi là "lương thực tinh", đa số người dân không phải ngày nào cũng được ăn. So với "lương thực tinh" quý hiếm đó, những "lương thực thô" mới là thực phẩm chủ yếu, "lương thực thô" bao gồm: hạt bắp (ngô), hạt kê, hạt cao lương, kiều mạch, yến mạch, các loại khoai, các loại đậu...

Trong các loại lương thực, ngũ cốc, đậu nành có nhiều công dụng nhất. Đậu nành được trồng từ thời nhà Tây Chu (năm 1046 trước Công nguyên đến năm 771 trước Công nguyên), vốn là thực phẩm của nông dân, cho đến thời Tây Hán (năm 206 trước Công nguyên đến năm 25 sau Công nguyên), sau khi xuất hiện đậu phụ (đậu hủ), thì đậu nành mới được tầng lớp quan lại, văn hào, sĩ phu đón nhận. Cho đến ngày nay, những thực phẩm chế biến từ đậu nành, từ sữa đậu nành đã có đến hàng trăm loại. Người Trung Quốc trồng đậu nành, đồng thời cũng nghiên cứu chế biến ra nhiều thực phẩm làm từ đậu nành, và đậu nành trở thành nguồn cung cấp đạm thực vật quan trọng, cũng là chất điều vị trong ẩm



Những sợi mì sau khi được phơi sẽ trữ được lâu hơn. (Ảnh do Michael Cherney chụp, Imaginechina cung cấp)

thực của loài người. Đậu phụ vừa là thực phẩm chính, vừa là thực phẩm phụ, sau đó, phát triển thành nhiều loại thức ăn, trở thành món ăn không thể thiếu trong bữa ăn của người dân Trung Quốc. Khác với người phương Tây thường dùng bơ động vật và dầu mỡ có nguồn gốc động vật, người Trung Quốc thường dùng dầu có nguồn gốc từ thực vật, như: dầu đậu nành, dầu hạt cải, dầu đậu phộng (dầu lạc), dầu bắp...

Các sách cổ từ thời kỳ Tiên Tần (thời kỳ trước năm 221 trước Công nguyên) có ghi chép, những loại trái cây thường gặp nhất là đào, mận, táo, tiếp đến là lê, mơ, hạnh, phỉ, hồng, dưa, táo gai, dâu tằm, ngoài ra còn có kỷ tử, táo mèo, anh đào. Đây đa phần là những cây ăn quả ôn đới có nguồn gốc từ miền bắc Trung Quốc, hoặc được du nhập vào Trung Quốc từ thời xa xưa. Trong đó, đào, mận, táo, hạt dẻ thường được dùng trong các dịp tế lễ, cúng giỗ, hay làm quà biếu. Quả đào vào khoảng thế kỷ I, II trước Công nguyên từ tây bắc Trung Quốc du nhập vào Ba Tư qua con đường Trung Á, rồi từ Ba Tư mới truyền sang Hy Lạp và các nước Châu Âu, chứ không phải có nguồn gốc từ Ba Tư như nhiều người phương Tây lầm tưởng. Những loại trái cây có nguồn gốc từ miền nam Trung Quốc như cam, quýt, bưởi, vải, nhãn, lâm cẩu (còn gọi là táo mèo), quả tì bà, quả dương mai (waxberry) cũng dần được trồng và sử dụng ở nhiều khu vực khác.



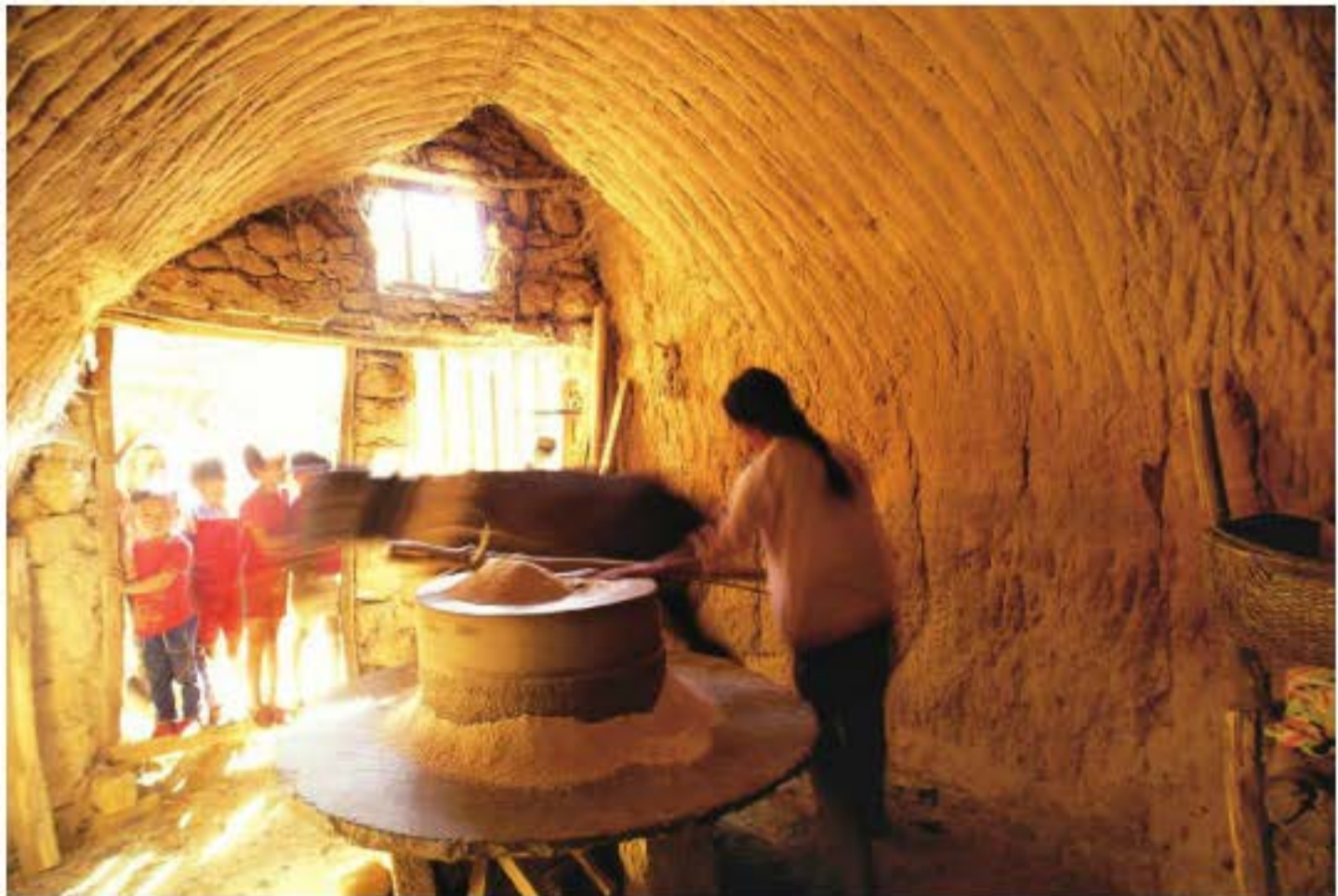
Trung Quốc là nơi khởi nguồn của loại cam quýt trên thế giới, các tỉnh Hồ Nam, Tứ Xuyên, Quảng Tây, Vân Nam, Giang Tây, Tây Tạng đều có nhiều giống cây cam quýt đại. (Ảnh do Thẩm Dục chụp, Imaginechina cung cấp)





Ẩm thực của người Trung Quốc kể từ thời Tiên Tần đã lấy các loại hạt làm thực phẩm chính, ăn ít thịt, nhiều lương thực. Kỹ thuật trồng rau ngày càng được nâng cao, rau củ không còn là thức ăn xa xỉ dành riêng cho người giàu. Chúng loại rau củ mà người Trung Quốc thường ăn có thể nói là nhiều nhất thế giới, nhiều nhất là cải thảo, củ cải trắng, cà tím, dưa leo, đậu đũa, họ, bí đao, các loại nấm, măng, các loại đậu, và cả những loại rau dại chưa được trồng đại trà, chủ yếu là dùng ăn chung với cơm, là món ăn mang tính bổ trợ. Rễ, củ, lá của các loại rau củ có thể ăn sống hay nấu chín, cũng có thể phơi khô để cất trữ, muối chua thành các món ăn kèm, giúp mùi vị của bữa ăn đậm đà, phong phú hơn, qua đó thúc đẩy kỹ thuật và cách thức chế biến thức ăn không ngừng phát triển.

Trong quá trình chuyển biến từ cuộc sống săn bắt hái lượm sang xã hội nông nghiệp, do người Trung Quốc cổ đại chưa nắm vững được kỹ thuật trồng rau, nên thịt cũng từng là thực phẩm phụ quan trọng trong bữa ăn của người Trung Quốc. Trong thời kỳ xã hội nông nghiệp, người Trung Quốc gọi bò, cừu, heo (lợn) là tam sanh (hay tam sên), khi cúng bái, giỗ tổ hay tiệc tùng, có đầy đủ bộ tam sanh thì lễ nghi đó là long trọng nhất. Ngựa, bò, cừu, gà, chó, heo (lợn) gọi chung là "lục súc". Do ảnh hưởng bởi yếu tố mật độ dân



Cối xay là công cụ quan trọng trong việc gia công chế biến lương thực và các thực phẩm truyền thống. Thập niên 50 của thế kỷ XX trở về trước, nhiều vùng miền có tập tục, khi người con gái lấy chồng, cối xay chính là của hồi môn theo về nhà chồng. Ngày nay, sử dụng máy móc để gia công thực phẩm ở nông thôn ngày càng phổ biến. Trong ảnh là nông dân tỉnh Thiểm Tây đang dùng cối xay để xay gạo. (Ảnh do Đơn Hiếu Cang chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp).



Lúa là lương thực chủ yếu của người Trung Quốc, từ Đại Hưng An Lĩnh đến vùng núi Hymalaya, chỉ cần là những nơi có lúa gạo mọc, thì lúa gạo sẽ xuất hiện trong bữa ăn hàng ngày, lễ lạt tôn giáo, yến tiệc kết hôn của người dân nơi đó... Hoặc là trong hội họa và ca khúc, lúa gạo cũng đã thay đổi những cảnh quan nơi đó. Cả thế giới có gần 3 tỷ người đang thừa hưởng nền văn hóa lúa gạo. Trong đó còn có nhiều tiềm năng chưa được khai phá. Trong hình là nông dân tỉnh Hải Nam đang cấy lúa trên ruộng. (Ảnh do Hùng Nhất Quang chụp, Imaginachina cung cấp)

số lớn và điều kiện môi trường, ngựa và bò trở thành công cụ và phương tiện sản xuất quan trọng trong nông nghiệp, chứ không phải nuôi để lấy thịt, vì vậy, mãi đến đời Tống, thịt bò vẫn được người Trung Quốc xem là loại thịt ngon quý hiếm. Ngược lại, người Trung Quốc có thói quen ăn thịt cừ từ rất lâu đời, trong đó, thịt cừ non được cho là thịt thượng hạng. Cấu tạo và nghĩa gốc của chữ “mỹ” (美) gồm chữ dương (羊) và chữ đại (大) ghép lại, nghĩa là “dương đại vi mỹ” (cừ mập béo thì ngon, tốt), cũng có liên quan đến thói quen ăn thịt cừ của người Trung Quốc. Heo và gà cũng là động vật được thuần hóa để nuôi lấy thịt sớm nhất. Do ngành chăn nuôi gia cầm ở Trung Quốc đã phát triển từ lâu đời, nên trứng gia cầm là thực phẩm thường thấy trong bữa ăn của người Trung Quốc. Ở nông thôn Trung Quốc, ngoại





## Ẩm thực Trung Quốc

trừ những dân tộc theo đạo Hồi, những dân tộc khác đều nuôi heo, thịt heo là loại thịt phổ biến nhất ở Trung Quốc. Cũng giống như thịt cừ non, người Trung Quốc cổ đại cho rằng thịt heo sữa là ngon nhất. Thời Trung Quốc cổ đại, chó có thể giết thịt tùy thích, tuy không phổ biến như thịt heo, thịt gà, nhưng thời đó từng xuất hiện lò và nghề chuyên giết mổ chó. Người Trung Quốc từ thời xa xưa còn phát minh ra máy ấp trứng, lồng nuôi và rất nhiều công cụ chăn nuôi gia cầm khác. Còn dân cư ở các khu vực ven biển thì dùng rau củ và hải sản đánh bắt được làm thực phẩm phụ.

So với những dân tộc khác lấy thịt động vật làm thực phẩm chính, người Trung Quốc chủ yếu lấy lương thực làm thực phẩm chính, cá, thịt, sữa, trứng, rau là thực phẩm phụ. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, thói quen ăn uống như vậy không chỉ giàu chất dinh dưỡng, có lợi cho sức khỏe, mà còn phù hợp với quan niệm bảo vệ môi trường, tiết kiệm năng lượng, nguồn tài nguyên mà hiện nay thế giới đang kêu gọi. Theo đà phát triển của xã hội, ý thức giữ gìn sức khỏe, bảo vệ môi trường của con người thời hiện đại được nâng lên, xu hướng tự giác ăn chay ngày càng được nhiều người Trung Quốc quan tâm và thực hiện.

## THỰC PHẨM NGOẠI NHẬP

Theo thống kê, trái đất có khoảng bảy tám chục ngàn chủng loại thực vật có thể ăn được, trong đó, có hơn 150 loại thực vật có thể trồng đại trà, đến nay loài người nhân giống, gieo trồng chỉ được hơn 20 loại, nhưng đã chiếm đến 90% tổng sản lượng lương thực thế giới. Cũng như các nước khác trên thế giới, quá trình giao lưu, truyền bá, du nhập các giống cây trồng và các chủng loại thực phẩm giữa Trung Quốc với các nước từ xưa đến nay chưa hề bị gián đoạn. Điều này không chỉ mở rộng nguồn thực phẩm cho người Trung Quốc, mà còn làm phong phú thêm các chủng loại thức ăn của Trung Quốc, khiến cho thói quen ẩm thực của người Trung Quốc cũng có sự thay đổi, làm phát triển đời sống ẩm thực thường ngày của người dân.

Ngoài một số ít thực phẩm đã du nhập vào Trung Quốc từ thời Tiên Tần, sự giao lưu, truyền bá các giống thực vật với quy mô lớn chủ yếu diễn ra vào thời cực thịnh nhất của nhà Tây Hán khoảng hơn 2.000 năm trước. Các loại hạt giống có nguồn gốc từ vùng Tân Cương (Trung Quốc), Trung Á, Tây Á như nho, lựu, mè (vừng), đậu ván, hồ đào, dưa leo (dưa chuột), dưa hấu, dưa gang, cà rốt, hồi hương, rau cần, ngò... thông qua con đường tơ lụa du nhập vào khu vực Trung Nguyên nơi sinh sống của dân tộc Hán.

Và cũng bắt đầu từ thời kỳ này sự giao lưu giữa Trung Quốc và nước ngoài ngày càng mật thiết, rất nhiều loại thực phẩm vốn không có xuất xứ từ Trung Quốc cũng dần dần xuất hiện trên bàn ăn của người Trung Quốc.

Bắp (ngô) vốn có nguồn gốc từ Châu Mỹ, sau khi được xuất sang Châu Âu, Châu Phi, Tây Á thì du nhập vào miền bắc Trung Quốc. Khoai tây vừa là lương thực chính, vừa là rau củ, theo con đường duyên hải phía đông nam du nhập vào Trung Quốc, ban đầu chỉ được trồng ở khu vực Phúc Kiến, Chiết Giang, sau đó mới trồng đại trà khắp nam bắc, đông tây Trung Quốc. Hạt hướng dương từ Châu Mỹ du nhập vào Trung Quốc từ thế kỷ thứ XVII, hai trăm năm sau người Trung Quốc phát hiện ra hạt hướng dương có thể ép thành dầu, làm phong phú thêm chủng loại dầu thực vật của người Trung Quốc. Đậu xanh có nguồn gốc từ Ấn Độ, du nhập vào Trung Quốc từ thời Bắc Tống (960 - 1127). Rau chân vịt (bó xôi) có nguồn gốc ở Ba Tư, từ thời vua Đường Thái Tông (lên ngôi từ năm 627 đến năm 649) đã du nhập vào Trung Quốc. Cà tím vốn có nguồn gốc từ Ấn Độ, cùng với Phật giáo du nhập vào Trung Quốc từ thời Nam Bắc Triều (420 - 589). Những giống cây đậu phộng (lạc), tỏi, cà chua, khổ qua (mướp đắng), đậu hòa lan... vốn có nguồn gốc từ Trung Quốc, nay được thay thế bởi những giống ngoại nhập tốt hơn.

Trái cây nước ngoài du nhập vào Trung Quốc từ rất sớm, đa số có nguồn gốc từ Tây Á (nhô), Trung Á (táo), Địa Trung Hải (ô liu), Ấn Độ (một số giống cam, quýt), Đông Nam Á (dừa, chuối). Còn thơm (dứa), cà chua, ổi, dâu, táo, sấu riêng, bưởi là những loại trái cây gần đây được nhập từ Châu Úc, Châu Mỹ hay Nam Á và được người Trung Quốc đón nhận, thưởng thức.

Tuy lịch sử ăn ớt của người Trung Quốc chỉ mới khoảng ba trăm năm trở lại đây, nhưng thói quen ăn cay của người Trung Quốc đã được nhanh chóng nhân rộng. Trong ảnh là người bán ớt. (Ảnh do Trịnh Văn Phong chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)





Ăn kem (Ảnh chụp tại Bắc Kinh, năm 1975, do Phòng nhiếp ảnh Tân Hoa Xã cung cấp).



Dụng cụ xay và pha cà phê. (Ảnh do Uông Hạo chụp, Imaginechina cung cấp)

“Thâm niên” ăn ớt của người Trung Quốc chỉ độ khoảng 300 năm trở lại đây, nhưng ớt ở Trung Quốc đã trở thành gia vị phổ biến trong các món ăn. Theo sử sách ghi chép, vào cuối thời nhà Minh (1368 - 1644), ớt từ Peru, Mexico của Châu Mỹ đã theo đường biển du nhập vào Trung Quốc. Đường là nguyên liệu quan trọng nhất để tạo vị ngọt cho món ăn, từ thời Đường Thái Tông, triều đình đã phái sứ giả sang tận Trung Á để học kỹ thuật tinh luyện đường, sau đó mới bắt đầu sản xuất đường tại Trung Quốc. Còn những món yến sào, vi cá được nhiều người xem là thực phẩm quý giá lại được nhập vào Trung Quốc từ Đông Nam Á vào thế kỷ thứ XIV, bắt đầu từ đời nhà Thanh (1616 - 1911) trở đi, những thực phẩm này trở thành hàng xa xỉ. Theo trào lưu văn hóa phương Tây ngày càng lan rộng trên phạm vi toàn thế giới, những thức uống của phương Tây như cà phê, nước ngọt, nước ép hoa quả, bia, whisky, rượu trái cây lên men, rượu nho, rượu vang... đã không còn xa lạ với người Trung Quốc nữa.

Về các món ăn, ẩm thực nước ngoài du nhập vào Trung Quốc sớm nhất từ đời Đường, thông qua con đường thương mại mậu dịch Trung - Tây, những thực phẩm do người Ả Rập mang đến đã sản sinh ra món ăn Halal (thức ăn dành cho người Hồi giáo) của Trung Quốc đã góp phần không nhỏ làm phong phú thêm kỹ thuật chế biến và phong tục ẩm thực của người Trung Quốc. Đến thời cận hiện đại, các món ăn phương Tây du nhập vào Trung Quốc, người dân Trung Quốc không những được thưởng thức hương vị của các món ăn khác nhau trên thế giới tại các nhà hàng món Tây mọc lên ngày càng nhiều ở các hải cảng thông thương, mà còn góp phần sáng tạo ra một







số kỹ thuật chế biến Đông - Tây kết hợp, thể hiện rõ nhất ở các món ăn Quảng Đông, một trong bốn trường phái lớn trong ẩm thực Trung Quốc (Bốn trường phái ẩm thực là món Sơn Đông, món Tứ Xuyên, món Tô Châu, món Quảng Đông).

Những năm gần đây, sự giao lưu văn hóa, kinh tế của Trung Quốc và các nước ngày càng mật thiết, việc nhập khẩu các chủng loại thực phẩm chất lượng cao vào Trung Quốc trở thành một hạng mục quan trọng trong thương mại, do đó, ngày càng có nhiều thực phẩm ngoại nhập xuất hiện trong gia đình của người dân Trung Quốc. Cũng như các nước khác trên thế giới, chính phủ Trung Quốc bắt đầu chú trọng việc nhập khẩu thực phẩm ngoại nhập đang ngày càng đe dọa đến tính đa dạng phong phú của sinh vật, thực phẩm nội địa, những vấn đề về bảo vệ an toàn sinh thái của quốc gia đang được soạn thảo và đưa vào luật pháp.

## NHỮNG VẬT DỤNG TRONG ẨM THỰC

Sự tiến hóa của nhân loại từ ăn lông ở lỗ thời thượng cổ đến sau này biết dùng lửa để làm chín thức ăn, từ dùng tay bốc thức ăn tiến hóa dần biết dùng dao, muỗng (thìa), nĩa, đũa gắp thức ăn, thông qua thức ăn và vật dụng dùng trong ẩm thực có thể tìm hiểu quá trình tiến hóa của nhân loại từ thời nguyên thủy đến ngày nay. Những vật dụng đựng thức ăn, thức uống của người Trung Quốc đều có mối quan hệ mật thiết với kỹ thuật chế biến và thói quen trong ăn uống. Ngày nay, dựa vào chữ Hán và những vật dụng từ đời xưa lưu truyền lại mà chúng ta có được những hiểu biết về lịch sử phát triển của nó. Lịch sử phát triển của các vật dụng dùng trong ẩm thực của người Trung Quốc trải qua các quá trình như sau: từ vật dụng bằng đá, gốm sứ đến vật dụng làm bằng đồng thau, bằng sắt; lưu truyền đến nay và được thế giới biết đến phải kể đến các loại chén, đĩa, ly, tách bằng gốm sứ, mang đậm dấu ấn Trung Hoa. Trình độ sản xuất không ngừng được nâng cao, những vật dụng dùng trong ẩm thực không chỉ thay đổi về chất liệu, mà còn thay đổi về các hình dáng, kích cỡ: từ lớn đến nhỏ, từ thô sơ đến tinh xảo, từ dày đến mỏng.

Vật dụng đầu tiên để nấu chín thức ăn của Trung Quốc thời cổ đại gồm: đỉnh, lịch, hoạch, tảng, nghiêng đều bằng gốm, sau đó, những vật dụng này được chế tác bằng đồng thau và sắt, tinh xảo, công phu hơn, có kích cỡ to hơn loại bằng gốm rất nhiều. Một số vật dụng này cũng dùng để đựng thức ăn. Đỉnh là vật dụng để nấu, đựng, thể tích khá lớn, có hình tròn ba chân, nhưng cũng có loại vuông bốn chân, có thể trực tiếp nhóm lửa ở khoảng trống giữa các chân đỉnh để làm chín thức ăn. Đỉnh có hai quai, thuận tiện

cho việc bung bê, di chuyển. Đến thời kỳ đồng thau, chức năng của đỉnh có sự thay đổi, đỉnh trở thành vật dụng quan trọng trong cúng tế. Lịch là vật dụng dùng để nấu cháo, hình dáng giống đỉnh, nhưng thể tích nhỏ hơn, cũng có ba chân, nhưng cả ba chân đều rỗng, thông với thân lịch để làm chín thức ăn nhanh hơn. Hoạch là vật dụng chuyên dùng để nấu thịt, tiện lợi hơn so với dùng đỉnh để nấu, hoạch có hình tròn, không chân, rất giống hình dạng cái chảo ngày nay. Tạng là vật dụng dùng để chưng, hấp thức ăn. Tạng có hai quai, đáy phẳng, có nhiều lỗ nhỏ để cho hơi nước bốc lên, cũng có loại không có đáy, khi sử dụng phải thêm tấm chắn có lỗ nhỏ, đặt lên trên lịch, bên trong lịch chứa nước. Nghiễn là vật dụng gồm hai khối liền nhau, phần trên là tạng, phần dưới là lịch. Đáng chú ý là vào cuối thời kỳ đồ đá ở Trung Quốc đã xuất hiện nghiễn bằng gốm, sau đời Thương (từ thế kỷ XVII trước Công nguyên đến thế kỷ XI trước Công nguyên), đã có chỗ nghiễn đồng thau.

Vật dụng để đựng thức ăn cũng có phân chia rõ ràng. Trong số những hiện vật đang cất giữ, ngoài mâm và chén có hình dáng giống như ngày nay, người xưa còn sử dụng quỹ, phủ, đậu, đan, bôi v.v... Hình dáng của quỹ rất giống cái bát to, miệng tròn, thân to, có hai hay bốn quai, đế hình vuông hay hình tròn. Quỹ trước tiên được dùng để đựng thức ăn, sau đó mới được dùng như cái bát để ăn, đồng thời quỹ còn là vật dụng trong tế lễ. Người Trung Quốc thời cổ đại khi ăn cơm, dùng tạng đựng cơm, rồi múc cơm từ tạng ra cho vào quỹ, sau đó mới ăn trong quỹ. Phủ có công dụng gần giống quỹ, hình dạng gần giống với đĩa chân cao sau này, phủ có chân cao, có tay cầm, đa số có nắp đậy. Đậu khác với phủ ở chỗ phủ có tay cầm, còn đậu thì không. Vào cuối thời kỳ đồ đá mới đã xuất hiện đậu làm bằng gốm, từ đời Thương trở đi xuất hiện đậu làm bằng gỗ và bằng đồng thau. Đậu không chỉ là vật dụng để đựng thức ăn, còn là đơn vị đo dung lượng của thời cổ đại (4 thăng = 1 đậu). Đan là vật dụng dùng để đựng cơm, được làm bằng tre hay lau sậy. Bôi (tức ly) có hình dạng không khác mấy so với thời nay, dùng để đựng canh hay xúp. Dù ăn cơm hay ăn thịt, đều dùng "tì" (thìa), ăn thịt thì dùng tì to hơn, để múc thịt từ trong hoạch ra, còn ăn cơm thì dùng tì nhỏ hơn, hình dạng và công dụng của tì gần giống như cái thìa thời nay.

Kỹ thuật nấu rượu ở Trung Quốc đã có lịch sử rất lâu đời, số lượng vật dụng đựng rượu, uống rượu bằng đồng thau từ đời Thương được tìm thấy rất nhiều, cho thấy xã hội thời đó khá chuộng rượu. Vật dụng đựng rượu gồm: tôn (có thân thon, miệng rộng, cổ cao, có đế, kiểu dáng phong phú, đời Thương chuộng kiểu hình chim, thú), hồ (tức ấm, vòi dài miệng bé, có khi có nắp phình to ở bụng, có khi có quai





## Ấm thực Trung Quốc



Từ thời kỳ đồ đá mới trở đi, đỉnh bằng gốm là vật dụng nấu nướng chủ yếu của người Trung Quốc cổ đại. Đến cuối đời Hạ (khoảng từ thế kỷ XVIII trước Công nguyên đến thế kỷ XVI trước Công nguyên), đỉnh được làm bằng đồng, ngoài công dụng để nấu chín thức ăn, đỉnh còn là vật dụng để đựng thịt trong tế lễ. Trong ảnh là một trong những chiếc đỉnh lâu đời nhất của Trung Quốc, đỉnh cao 18,5 cm, đường kính 16,1 cm.



Quỹ là vật dụng dùng để đựng cơm, lúa nếp, hạt kê, hạt cao lương. Chiếc quỹ bằng đồng này được làm từ thế kỷ XI trước Công nguyên, cao 14,7cm, đường kính 18,4cm.

xách), dữu (miệng tròn dẹt, thân sâu, đế tròn, có nắp và quai xách), lô (có hình tròn và hình vuông, có dạng miệng bé, có dạng miệng to, thân vuông, rộng, sâu, cổ ngắn, có đế hoặc đáy hình tròn, có nắp), phễu (tức vò chum, để đựng rượu, làm bằng gốm). Vật dụng để uống rượu gồm: tước (thân sâu, có ba chân, có thể dùng để trực tiếp nấu rượu, trên miệng có rãnh nhô ra ngoài để rót rượu), cô (là vật dụng để uống rượu thường gặp nhất, thường dùng kèm với tước, có kích thước nhỏ hơn tước, miệng hình loa, cổ dài, thân thon, chân cao), chí (gần giống với tôn, nhưng kích thước nhỏ hơn, có nắp đậy), giả (miệng tròn, thân tròn, có ba chân, trên ba chân có tay cầm ngắn, dùng để hâm rượu trước khi uống), quang (thân bầu, có rãnh để rượu chảy ra và tay cầm ngắn, chân đế đặc, nắp đậy có hình thú, cũng có loại cả thân và nắp đều là hình thú, thường có thìa dính kèm), bôi (ly), trản (tách, chung, nhỏ hơn bôi). Rượu được cất trữ trong những vật dụng có thể tích, dung lượng lớn như lô, khi dùng, rót vào tôn, hồ đặt trên bàn tiệc, khi uống mới dùng thìa múc ra tước, cô, chí.

Cùng với sự xuất hiện của hàng loạt các phát minh to lớn thể hiện trình độ khoa học kỹ thuật tiến bộ vượt bậc của người Trung Quốc cổ đại như kỹ thuật in chữ rời, giấy, thuốc súng, la bàn thì nền công nghệ gốm sứ Trung Quốc đến đời Tống cũng đạt được những thành tựu rực rỡ. Dù là gốm xanh, gốm trắng, gốm đen, gốm tráng men, phủ màu, hay tạo hình, hoa văn trang trí, kỹ thuật lên màu cho phôi đều được nâng cao và có nhiều sáng tạo độc đáo, trở thành những vật dụng tinh xảo, mang tính thẩm mỹ cao, nổi tiếng trong và ngoài nước. Những vật dụng dùng trong ẩm thực tinh xảo, tuyệt đẹp cùng với quan điểm truyền thống "thực bất yếm tinh" đã trở thành di sản văn hóa quý giá trong ẩm thực Trung Hoa và cũng là niềm tự hào của người dân Trung Quốc.

Nói đến đặc điểm nổi bật của văn hóa ẩm thực Trung Hoa, bạn bè quốc tế đều nghĩ ngay đến đó là người Trung Quốc dùng đũa để gắp thức ăn. Công cụ gắp thức ăn của nhân loại có ba dạng: dùng tay, dùng nĩa và dùng đũa. Hình thức dùng tay để bốc thức ăn phổ biến ở khu vực Châu Phi, Trung Đông, Indonesia, Ấn

Độ; còn Châu Âu và Bắc Mỹ đa số dùng nĩa. Ngoài người Trung Quốc dùng đũa gấp thức ăn còn có người Nhật, người Triều Tiên, khu vực Đông Nam Á như người Việt Nam, người Malaysia, người Singapore cũng dùng đũa để gấp thức ăn do ảnh hưởng của văn hóa Trung Quốc và xu thế sử dụng đũa gấp thức ăn ngày càng được lan rộng ra.

Đũa, tên gọi xưa là “trứ”, nói về nguồn gốc của đôi đũa, còn có một câu chuyện thần thoại: Vào thời vua Nghiêu - Thuấn tại vị, nước lũ hoành hành, Đại Ngu được lệnh trị thủy. Có một hôm, Đại Ngu nhóm bếp để nấu ăn, thịt nấu chín phải đợi nguội mới có thể dùng tay bốc, Đại Ngu không muốn tốn thời gian nên đã chặt hai nhánh cây để gấp thịt trong nồi còn nóng hổi ra. Thuộc hạ của Đại Ngu thấy cách ăn như vậy vừa không bỏng tay lại vừa không dính dầu mỡ nên học theo, thế là dần dần hình thành nên đôi đũa. Câu chuyện trên tuy là ca ngợi công lao của một vị anh hùng, nhưng qua đó thấy được công dụng của đôi đũa, đồng thời đũa được hình thành cũng là từ nhu cầu thực tế trong cuộc sống, để gấp thịt ăn mà không bỏng tay. Sách *Thuyết văn giải tự* đời Hán giải thích: “trứ” là “gấp, nhắc”, “dùng gỗ, dùng nhánh cây để gấp”, qua đó, cho thấy người Trung Quốc cổ đại dùng nhánh cây, cành trúc để làm công cụ gấp thức ăn.

Theo ghi chép của sử sách, vào thời Thương cách nay hơn 3.000 năm trước, người Trung Quốc đã bắt đầu dùng đũa để gấp thức ăn, hiện nay đũa cổ xưa nhất còn tồn tại là đôi đũa bằng đồng thau thuộc di sản văn hóa Ân Khư (là di tích kinh đô thời kỳ cuối nhà Thương, nằm ở thành phố An Dương, Hà Nam, đây là kinh đô lâu đời nhất có thể xác định chính xác vị trí trong lịch sử Trung Quốc, năm 1899 phát hiện ra giáp cốt văn dùng để bói toán ở đây, từ năm 1928 mới bắt đầu khai quật khảo cổ với quy mô lớn). Đến đời Hán, việc dùng đũa ăn cơm đã trở nên rất phổ biến. Người Trung Quốc phát minh ra đũa, đó là một phát minh khoa học đáng tự hào và cần được nhân rộng trong lịch sử văn minh nhân loại. Nhà vật lý học gốc Hoa Lý Chính Đạo (Tsung-Dao Lee) từng nhận xét rằng: “Đôi đũa chẳng qua là hai nhánh cây đơn giản, nhưng lại ứng dụng được nguyên lý đòn bẩy



Tặng là vật dụng để chưng hấp thức ăn, thức uống. Trong ảnh là chiếc tặng được chế tác vào khoảng thế kỷ XIII đến thế kỷ XI trước Công nguyên, cao 45,4cm, đường kính 25,5cm.





trong vật lý học vào cuộc sống. Đôi đũa chính là ngón tay nối dài của con người, những gì ngón tay làm được, đũa đều làm được cả, lại không sợ sức nóng, không sợ giá rét, quả là tuyệt vời.”

Đũa là một phát minh vĩ đại, nó có mối quan hệ mật thiết với thói quen ăn nhiều rau, củ, rễ các loại thực vật của người Trung Quốc. Đũa còn có tác dụng quan trọng, là mấu chốt trong việc hình thành thói quen tập tục trong ăn uống của người Trung Quốc và các món ăn Trung Hoa, chẳng hạn như món thịt dê nhúng, các món mì sợi dài, bún... phải có đũa để gắp mới tiện lợi.

So với dao nĩa, đũa khó cầm, khó sử dụng hơn, giữa hai chiếc đũa chẳng có gì liên kết, chỉ nhờ vào các ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa để cầm giữ, nhưng lại có thể làm được nhiều động tác: lựa, đẩy, gắp, trộn, xào... có thể gắp và lấy được bất cứ thức ăn nào, trừ thức ăn dạng lỏng. Có một nghiên cứu cho thấy: Chỉ là động tác dùng đũa gắp thức ăn, lại có liên quan đến khả năng vận động của hơn 80 khớp xương và hơn 50 cơ thịt ở cổ tay, bả vai, cánh tay, ngón tay, bắp tay..., làm cho cơ thể con người ta dẻo dai, linh hoạt hơn. Rất nhiều bạn bè các nước phương Tây đều khen ngợi người phương Đông dùng đũa như là một môn nghệ thuật vậy, thậm chí có người còn cho rằng, sở dĩ người Trung Quốc chơi bóng bàn giỏi, cũng là bởi vì hằng ngày đều sử dụng đũa.

Tuy nhiên, so với dùng dao nĩa và dùng tay bốc, đũa có một nhược điểm, đó là khi gắp những thức ăn trơn, tròn, như bánh trôi nước, thịt viên hay trứng cút, dùng đũa sẽ khá trật trật, nếu không biết cách dùng đũa, khi đó, sẽ xảy ra tình trạng lúng túng hay tình huống ngượng ngùng trên bàn tiệc.

Người phương Tây rất chú trọng trong việc ăn uống, tay phải cầm dao, tay trái cầm nĩa, sử dụng cùng lúc. Nhưng người Trung Quốc ăn món Hoa cũng có quy định: ăn cơm dùng đũa, uống canh dùng thìa, chỉ dùng một tay, không cầm cả đũa lẫn thìa ở hai tay như ăn món Tây. Ngoài ra, dùng đũa cũng có những lễ nghi nhất định, đũa cầm bên tay phải, người xưa cũng có cả một bài học để dạy cách cầm đũa; khi dùng bữa xong, đôi đũa được đặt ngay ngắn ở phía trên và chính giữa chiếc bát; đang ăn giữa chừng có việc phải rời khỏi bàn tiệc, thì phải đặt đũa ở sát bên chiếc bát, chứ không được cầm đũa



Bát bằng ngọc hình lá sen, đời Minh (1368 - 1644), cao 5,3cm, đường kính 9,4cm.



Công dụng của đũa khó có thể thay thế được trong nhiều món ăn Trung Hoa, ví dụ khi ăn món thịt dê nhúng chằng hạn.

vào bát cơm, bởi vì chỉ khi nào thờ cúng tổ tiên, người Trung Quốc mới làm vậy, lúc đó, những đôi đũa được cắm thẳng đứng vào thức ăn để dâng cúng; không được dùng đũa để đảo thức ăn trong mâm, cũng không được dùng đũa để ghim thức ăn; khi người khác đang gấp thức ăn trên bàn tiệc, chúng ta không được dùng đũa của mình gấp thức ăn ở phía trước mặt của người đó khiến hai đôi đũa tạo thành hình chéo nhau; không được dùng đũa để gõ chén bát rỗng, không dùng đũa lệch chiếc cao chiếc thấp và cũng không dùng đũa đơn lẻ từng chiếc một; không được dùng đũa để xĩa răng, không cầm ngược đôi đũa...

Đũa là công cụ sử dụng hằng ngày của người Trung Quốc, nên chất liệu để làm đũa rất phong phú: tre, gỗ, vàng, bạc, đồng, sắt, ngọc, ngà voi, sừng tê giác... và những chất liệu quý hiếm, độc đáo khác. Ngày xưa, bậc vua chúa thường dùng đũa bạc, bởi vì bạc có đặc điểm khi chạm vào thức ăn có chất độc, bạc sẽ hóa màu đen, dùng đũa bạc để đảm bảo an toàn trong ăn uống.

Đũa không chỉ là vật dụng trung thành trên bàn ăn, mà còn là sản phẩm thủ công mỹ nghệ mang đậm bản sắc dân tộc, có giá trị sưu tầm cao, vì vậy, rất nhiều địa phương ở khắp Trung Quốc đều sử dụng chất liệu quý hiếm, kết hợp công nghệ độc đáo để làm nên những đôi đũa danh tiếng. Chính giá trị nghệ thuật độc đáo của những đôi đũa đó, đã làm cho đũa Trung Quốc trở thành vật sưu tầm của khách du lịch trong và ngoài nước. Ông Lam Lĩnh, một





## Ẩm thực Trung Quốc



Rất nhiều người có thói quen sưu tầm đĩa bạc, nhưng đĩa bạc lại ít khi được sử dụng trong những bữa cơm hằng ngày. (Ảnh do Hải Dương chụp)

nhà sưu tầm nghệ thuật dân gian ở Thượng Hải có mắt nhìn xa trông rộng, đã sáng lập ra viện bảo tàng gia đình về đĩa đầu tiên ở Trung Quốc. Viện bảo tàng đĩa của ông trưng bày hơn 1.200 đôi đĩa thuộc 800 chủng loại khác nhau để khách tham quan; trong đó có: đĩa khách sạn chuyên dùng, đĩa dùng làm quà lưu niệm, đĩa dùng để nhuộm vải ở nông thôn, đĩa dùng làm đạo cụ múa trong điệu múa đĩa của dân tộc Mông Cổ, đĩa sắt là binh khí thời xưa, đĩa gấp thức ăn nuôi chim... Ở Indonesia, cũng có một Hoa kiều đã sưu tầm được hơn 908 đôi đĩa, trong đó có đôi đĩa vàng mà một vương phi thời phong kiến từng sử dụng.

---

# TRUYỀN THỐNG ẨM THỰC

---







## BỮA ĂN CHUNG ẨM CÚNG

Trung Quốc từ thời xưa đã có những quy định trong chế độ ăn uống, đầu tiên là chế độ ăn ngày hai bữa, bữa cơm đầu gọi là “triêu thực” (ăn sáng), ăn vào lúc khoảng 9 giờ sáng, bữa cơm thứ hai trong ngày gọi là “bô thực” (ăn xế), vào lúc 4 giờ chiều. ĐỨC Thánh Khổng Tử có câu danh ngôn: “Bất thời bất thực” (không đúng thời điểm thì không nên ăn), có nghĩa là ăn uống phải đúng mùa, đúng lúc, đúng bữa, những thức ăn chưa đến lúc để ăn, chưa đến mùa thì không nên ăn. Từ đời nhà Hán về sau, ngành nông nghiệp có những bước phát triển, người dân bắt đầu ăn ngày ba bữa: sáng, trưa, tối, nhưng người xưa quan điểm rằng: “Trời sáng thì làm việc, trời tối thì nghỉ ngơi” nên cơm tối của người xưa sớm hơn rất nhiều so với thời nay. Cơm ngày ba bữa, nấu bữa nào ăn bữa đó để thức ăn được tươi ngon, qua đó thấy được người Trung Quốc rất chú trọng việc ăn uống. Những năm gần đây, nhịp sống của người dân thành thị ngày càng vội vã, tình trạng ăn cơm hàng quán ngày càng phổ biến, nhất là cơm trưa, dân công sở thường ăn ở các quán cơm xung quanh cơ quan hay ăn tại nhà ăn của cơ quan, do đó, bữa cơm tối trở thành bữa cơm gia đình, được các bà nội trợ chuẩn bị kỹ càng.

Khác với cách ăn mỗi người một phần riêng của người phương Tây, người Trung Quốc dù ở nhà hay ở quán cũng thường ăn chung mâm với nhau, đó chính là nét đặc sắc của văn hóa ẩm thực Trung Hoa. Trên bàn ăn, họ thường ngồi chung bàn, gắp cùng một đĩa thức ăn, múc cùng một nồi canh. Nhưng thói quen ăn chung như vậy không phải ngay từ buổi sơ khai đã hình thành, hình thức ăn riêng, chia phần cũng từng tồn tại một thời gian khá dài ở thời Trung Quốc cổ đại.



Bánh quẩy và sữa đậu nành là món ăn sáng khoái khẩu của nhiều người Trung Quốc. (Ảnh do Lưu Kiến Minh chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)



Rất nhiều người dân thành phố thích ăn sáng ở những quán ăn vỉa hè. (Ảnh do Đơn Hiểu Cang chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)



Màn thẩu (bánh bao không nhân) là một trong những món ăn chính của người Trung Quốc, rất nhiều gia đình miền bắc đều có thể tự hấp lấy, nhiều người vì tiện lợi cũng hay mua bánh màn thẩu bày bán ngoài phố. (Ảnh do Mã Nguyên Hạo chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)



Cả nhà quây quần nhau cùng ăn cơm, cho thấy người Trung Quốc rất coi trọng các mối quan hệ trong gia đình. (Ảnh chụp năm 1950, do Phòng nhiếp ảnh Tân Hoa Xã cung cấp)





Dụng cụ nấu bếp và đựng thức ăn lúc ban đầu làm bằng gốm, đặt dưới đất, sau đó, người Trung Quốc phát minh ra cái giá đỡ, tức là cái bàn gỗ thấp. Chữ “túc” (宿) trong giáp cốt văn có ý nghĩa biểu thị nhiều người cùng ngồi ăn trong nhà trên một tấm chiếu. Còn chữ “tịch” (席) thì cho biết thời đó, mọi người đều trải chiếu để ngồi. Tịch (tấm chiếu) có hình vuông hay hình chữ nhật, có nhiều kích cỡ dài ngắn, to nhỏ khác nhau, tấm chiếu dài có thể đủ cho vài người ngồi, tấm chiếu ngắn chỉ đủ ngồi hai người, tấm chiếu hình vuông chỉ đủ ngồi một người, gọi là “độc tọa” (ngồi một mình), dành riêng cho người có địa vị, chức vụ cao nhất hay lớn tuổi nhất ngồi. Tùy theo nhu cầu và cấp bậc, địa vị sẽ trải một hay nhiều lớp chiếu, càng nhiều lớp, địa vị càng cao sang. Song song đó, mỗi người sẽ ngồi vào một chiếc bàn thấp theo một vị trí nhất định, và ăn phần ăn đã phân sẵn của mình. Ngồi ăn cũng có những quy định lễ nghi nhất định, già trẻ, cấp trên kẻ dưới không ngồi chung. Theo ghi chép của sử sách, từng có người vì kẻ ngồi chung chiếu thất lễ với mình trong bữa ăn mà cảm thấy mình bị sỉ nhục, đã vung gươm chém đôi chiếu, biểu thị không thể ngồi ăn cùng với kẻ thất lễ. Tập tục trải chiếu để ngồi kéo dài đến cuối đời Hán. Trên những viên gạch trong một ngôi mộ thời Đông Hán (25 – 220), được khai quật ở Thành Đô – Tứ Xuyên, có khắc họa quang cảnh yến tiệc thời bấy giờ, hai hoặc ba người cùng ngồi



Bánh bao, bánh xếp, xiu mại... đều phải dùng xừng để hấp. (Ảnh do Dương Diên Khang chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)

chung trên một tấm chiếu, phía trước chiếu có đặt một chiếc bàn ăn thấp, đã giúp chúng ta tái hiện được phần nào cách ngồi ăn uống của người thời xưa.

Thói quen ăn riêng, phân chia thức ăn cho từng người, từng phần ăn của người Trung Quốc có liên quan mật thiết với công cụ nấu bếp lúc bấy giờ. Đến đời Đường (618 – 907), tình hình này có thay đổi, bắt đầu xuất hiện những chiếc bàn dài có chân cao, ghế dài trong gia đình. Trong 473 bức bích họa đời Đường được khai quật ở Đôn Hoàng, chúng ta có thể thấy trong màn trướng có đặt một chiếc bàn dài, trên bàn bày những vật dụng như: thìa, đũa, ly, đĩa... Hai bên bàn đặt hai chiếc ghế dài, nam nữ ngồi hai bên. Hình thức ngồi trên ghế dài, bàn cao thay thế dần hình thức ngồi trải chiếu dưới đất. Hình thức ngồi trên ghế đầu tròn hay ghế dài cao thả chân xuống, trở thành thói quen ăn uống đặc trưng nhất của người Trung Quốc ngày nay. Có thể nói, sự cải tiến các vật dụng dùng trong ẩm thực chính là tiền đề làm xuất hiện hình thức ăn chung mâm và những tập tục lễ nghi liên quan.

Bạn bè người thân quây quần bên nhau cùng thưởng thức món ngon, trong cách nhìn của người Trung Quốc, đây không chỉ là hoạt động xã giao đơn thuần, mà còn là cách giao lưu để thắt chặt tình cảm. Điều này có lẽ liên quan đến quan niệm truyền thống xem trọng quan hệ huyết thống, thân tộc của người Trung Quốc. Mặt khác, truyền thống văn hóa của người Trung Quốc rất chú trọng chữ “hòa”, cả bàn cùng thưởng thức món ngon vật lạ chính là



Bà nội trợ đảm đang đang chuẩn bị những món ăn cho bữa tiệc gia đình. (Ảnh chụp năm 1980, do Phòng nhiếp ảnh Tân Hoa Xã cung cấp)





con đường ngắn nhất để rút ngắn khoảng cách giữa mọi người, giữ gìn hòa khí để mọi người hiểu nhau hơn, đó cũng chính là lý do tại sao người Trung Quốc thường hay bàn luận hay thương thảo công việc trên bàn ăn. Còn những chuyên gia ẩm thực thì lo ngại rằng, hình thức phân chia thức ăn ra từng phần của phương Tây sẽ có nhiều bất tiện, thử nghĩ xem, một con cá hấp tươi ngon, sắc, hương, vị đều đủ cả, chia như thế nào đây? Đầu cá cho ai? Đuôi cá cho ai? Thật là khó xử. Do đó, không trách gì các chuyên gia ẩm thực lo ngại rằng nếu thay thế hình thức ăn chung mâm bằng hình thức phân chia từng phần ăn thì sẽ làm mất đi một số ưu thế đặc trưng trong kỹ thuật chế biến truyền thống của người Trung Quốc.

Những năm gần đây, buffet, fast food (thức ăn nhanh) kiểu Tây, kiểu Trung Quốc ngày càng phổ biến, hình thức ăn riêng, chia phần đã thâm nhập vào đời sống thường ngày ở các đô thị Trung Quốc. Trong những yến tiệc cao cấp, tuy là cùng ngồi chung bàn, nhưng nhân viên phục vụ cũng phân chia thức ăn thành từng phần cho từng người như hình thức ăn riêng.



Trong tranh là hình ảnh một phụ nữ dẫn theo trẻ nhỏ đến dùng cơm tại gia đình quan lại ở miền nam Trung Quốc vào cuối thế kỷ XIX. (Ngô Hữu Như vẽ).

Dù là ăn chung hay ăn riêng, các món ăn Trung Quốc đều rất chú trọng hài hòa khẩu phần giữa thịt và rau. Những món nguội, nóng, mặn, ngọt đều được dọn lên theo một thứ tự trước sau nhất định, có bài bản. Những nhà hàng, quán ăn sang trọng rất tuân thủ những quy định này. Lấy yến tiệc của miền bắc làm ví dụ, món đầu tiên được dọn lên là bốn món đồ nguội, thường là món mặn, dùng để nhắm rượu, nếu thực khách là dân nhậu đa phần đều gọi tám món. Tiếp đến là bốn món xào nóng, lượng thức ăn nhiều hơn bốn món khai vị một chút, rau củ xào thường là những loại rau đang vào mùa, tươi ngon, vừa miệng, không quá dầu mỡ. Theo sau đó là bốn món hấp hay xúp, có nước vừa để ấm bụng, vừa khai vị rồi mới đến các món chính. Món chính thường là sơn hào hải vị, kỹ thuật chế biến công phu, mùi vị thơm ngon, hấp dẫn, vật dụng để đựng những món chính cũng đặc biệt hơn, độc đáo hơn những món khác. Dọn món chính xong, mới đến các món ngọt, món tráng miệng, cơm, cháo. Cuối cùng là các món canh và trái cây. Còn nếu là ăn món Quảng Đông, thì canh được dọn lên trước tiên. Ngày nay, thứ tự dọn món như trên vẫn được các nhà hàng tuân thủ.

## VỊ NGON CỦA BỮA CƠM GIA ĐÌNH

Những món ăn ngày ba bữa của các gia đình Trung Quốc được gọi là “món ăn gia đình”. Nguyên liệu để nấu những “món ăn gia đình” thường dễ tìm, có sẵn, thay đổi theo mùa trong năm. Món ăn gia đình không phân chia trường phái, nhưng Trung Quốc đất rộng người đông, phong tục tập quán cũng như đặc sản món ngon của từng vùng miền, từng dân tộc khác nhau, nên những món ăn gia đình cũng hình thành những phong cách, hương vị độc đáo khác nhau.

Thông thường, trong ba bữa cơm hàng ngày, người Trung Quốc coi trọng nhất là bữa tối, còn bữa sáng thì đơn giản nhất. Bữa sáng của người Trung Quốc thường là bánh bao hay màn thầu ăn kèm với cháo và ít dưa muối; mì nước, hoành thánh, hay cơm xào rau xếp thứ hai; còn quẩy và sữa đậu nành, tuy cũng là món ăn sáng thường thấy, nhưng ít

### Cử án tế mi

Theo lịch sử phát triển của chế độ lễ nghi trong xã hội, người Trung Quốc trước tiên dùng những chiếc bàn thấp (gọi là án) để ăn, hình thức ăn là ăn riêng, thức ăn được phân chia thành từng khẩu phần. Trải qua hơn 3.000 năm phát triển, đến đời Đường mới xuất hiện hình thức ăn chung như hiện nay. Nói đến hình thức ăn riêng của Trung Quốc, có một điển cố như sau: Sách *Hậu Hán Thư*, mục *Dật Dân Truyện* có ghi chép rằng: Lương Hồng, một thư sinh từng theo học ở Thái Học viện, bỏ dở việc học, gác chuyện khoa cử về quê cưới vợ, vợ anh ta tên là Mạnh Quang. Sau cưới, Lương Hồng dẫn vợ đến sinh sống ở Ngô Quận (nay là Tô Châu), hằng ngày Lương Hồng đi làm thuê kiếm sống, còn Mạnh Quang ở nhà lo việc bếp núc, cơm nước cho chồng. Mỗi bữa cơm, Mạnh Quang đều bày thức ăn ngon miệng trên chiếc bàn nhỏ thấp (án), hai tay bưng cả bàn thức ăn lên cao đến ngang tầm chân mày, kính cẩn dâng cho chồng thưởng thức. Về sau, câu thành ngữ “Cử án tế mi” (nâng bàn ăn lên cao ngang tầm chân mày, biểu thị kính trọng) đã trở thành thành ngữ chuyên dùng để ca ngợi cảnh gia đình đầm ấm, vợ chồng kính trọng, thương yêu lẫn nhau.




**Món ngon cùng thưởng thức**

Một trong những nét đẹp truyền thống của Trung Quốc là kính trọng, hiếu đễ người già. Trong đời sống thường ngày, người lớn thường hay thông qua những câu chuyện, hành động, cách đối xử để giáo dục lòng hiếu thảo cho trẻ em, dạy trẻ biết cách để dành món ngon vật lạ cho người già, cho cha mẹ cùng thưởng thức, kể cho trẻ nghe thời xưa nghèo khó, vật chất khan hiếm, ăn không đủ no, nhưng mình còn trẻ, có sức thì nên nhường miếng ăn cho người già tuổi cao sức yếu... Nét đẹp truyền thống đó đã được lưu truyền từ đời này sang đời khác và được người Trung Quốc ghi nhớ, làm theo.



Mì có nhiều cách làm, nhiều loại mì làm xong đẹp như một tác phẩm nghệ thuật. Trong ảnh là một phụ nữ người Sơn Đông đang chuẩn bị bữa cơm cho cả gia đình. (Ảnh chụp năm 1980, do Phòng nhiếp ảnh Tân Hoa Xã cung cấp)

có gia đình nào tự làm, mà thường mua ở ngoài hàng quán; cũng có không ít người dân thành thị ăn bánh mì, trứng, dăm bông, uống sữa tươi kèm ngũ cốc trong bữa ăn sáng. Trứng gà, tào phớ (tàu hủ) là những món ăn sáng cung cấp chất đạm phổ biến nhất, cách chế biến lại đơn giản. Hai bữa trưa và bữa tối, ngoài thức ăn chính là cơm hay mì, còn có cháo, canh, rau xào. Những món ăn gia đình thường do bà nội trợ trong nhà phụ trách, tuy nhiên, ngày nay không ít cặp vợ chồng đều đi làm, nên đàn ông xuống bếp nấu cơm đã không còn là chuyện hiếm thấy nữa.

Khác với người phương Tây, người Trung Quốc mà dân tộc Hán chiếm đa số, không uống nhiều sữa hay sử dụng thực phẩm làm từ sữa mỗi ngày, chỉ có những dân tộc thiểu số ở khu vực tây bắc mới sử dụng nhiều, vì thực phẩm làm từ sữa rất quan trọng trong đời sống hàng ngày của họ.

Những khu vực có thói quen lấy mì là thức ăn chính, thường dùng bột mì, bột bắp (ngô), bột cao lương, bột đậu, bột kiều mạch làm thành nhiều loại mì khác nhau, tùy theo sở thích và khẩu vị của mỗi người mà chế biến thành mì xào, mì chiên giòn, mì hấp, mì nấu, mì trộn, mì nước... Tỉnh Sơn Tây được mệnh danh là "quê hương của mì" ở Trung Quốc, theo thống kê có đến hơn 280 các món ăn làm từ mì.

Những khu vực có thói quen lấy cơm là thức ăn chính, nấu một nồi cơm trắng thơm lừng cho cả gia đình là chuyện thường ngày. Nhưng quanh năm đều ăn cơm thì quá đơn điệu, ngán ngẩm, thế là người dân tìm tòi suy nghĩ ra cách thức chế biến khác để thay đổi khẩu vị như chưng, hấp, nấu, luộc, chiên, kho, hầm... tạo ra những món ăn có khẩu vị khác nhau. Trong bữa cơm hằng ngày, người Trung Quốc không phải ngày nào cũng ăn cá thịt, mà ăn nhiều rau củ vừa kinh tế vừa có lợi cho sức khỏe. Cà rốt, củ cải trắng, củ dền, bí xanh có ở khắp đất nước..., quanh năm đều có thể mua được. Cà rốt, củ cải trắng có thể ăn sống, xào nấu hoặc muối ăn dần. Còn các loại rau xanh ăn thân và lá như bắp cải, rau chân vịt (bó xôi), cải thảo, rau cần, hẹ, xà lách... có thể làm gỏi (nộm), xào, nấu... cũng có thể xào chung với ít thịt hay trứng. Đậu phụ (đậu hủ) cũng là thức ăn phổ biến và đơn giản nhất, có thể trộn với các phụ liệu hoặc luộc rồi chấm nước tương, giấm, dầu mè (dầu vừng); đậu phụ chiên giòn, kho hay nấu canh cũng khá phổ biến. Ở các quán ăn Trung Hoa trên khắp thế giới đều có thể thưởng thức

được món Đậu phụ Tứ Xuyên, cách chế biến cũng khá đơn giản, đậu phụ cắt miếng nhỏ, xào với tỏi, hành, hạt hoa tiêu và nước sốt xì dầu với ớt, rồi thêm chút thịt băm đã sơ chế vào, cuối cùng rưới ít nước dùng lên. Ngoài đậu phụ ra, những thực phẩm chế biến từ đậu nành cũng là những món thường ăn quanh năm trong bữa cơm gia đình.

Người Trung Quốc thường gọi nôm na “gà, vịt, cá, thịt” là món mặn, thịt heo (lợn) là loại thịt phổ biến trong bữa ăn hằng ngày của dân tộc Hán, một dân tộc đông dân nhất của Trung Quốc. Trước đây thịt heo khan hiếm, đắt đỏ, hiện nay thịt heo đã trở nên phổ biến nên cách chế biến các món ăn từ thịt heo rất phong phú. Thịt xào, thịt kho, thịt luộc, ram, hấp... đều là những món ăn gia đình vô cùng quen thuộc. Khi xào thịt, người Trung Quốc thường ướp thịt với ít bột năn, thịt sẽ mềm và tươi ngon hơn.

Lịch sử nuôi gà ở Trung Quốc tương đối lâu đời, quan niệm cho rằng thịt gà ngon, canh gà là món ăn bổ dưỡng, có tác dụng bồi bổ cơ thể cũng có từ lâu. Cách chế biến cũng rất đa dạng: luộc, hấp, hầm, kho, quay... không dưới mười cách, chỉ tính riêng các món ăn thuần túy từ thịt gà cũng đã có thể đóng thành tập. Những gia đình miền bắc thường ít khi làm thịt vịt ở nhà, món “Vịt quay Bắc Kinh” nổi tiếng trong và ngoài nước phải đến những nhà hàng chuyên bán vịt quay mới ăn được. Nơi sành ăn vịt nhất phải kể đến



Một chợ nhỏ trên đường phố ở Thượng Hải cuối thập niên 70 của thế kỷ XX. (Ảnh chụp năm 1978, do Phòng nhiếp ảnh Tân Hoa Xã cung cấp)







Phơi cải là thói quen của rất nhiều nhà ở nông thôn. (Ảnh chụp năm 1961, do Phòng nhiếp ảnh Tân Hoa Xã cung cấp)

vùng Chiết Giang, những món “vịt xiêm muối”, “lẩu vịt” không chỉ là món ngon nổi tiếng trong nhà hàng, mà các bà nội trợ trong gia đình đều biết cách làm và làm khá ngon. Cá cũng có rất nhiều cách chế biến, thông thường cá tươi ngon thì hấp hay chưng, rồi mới đến kho hay sốt chua ngọt. Thịt bò, dê (cừu) là thực phẩm chủ yếu của những dân tộc thiểu số ở phía tây Trung Quốc, cách chế biến thường thấy là nướng, trong khi ở những gia đình dân tộc Hán, thì ngoài xào, sốt tương, ninh, hầm, cách ăn phổ biến nhất là thái lát mỏng rồi nhúng vào nồi lẩu đang sôi.

Ở các địa phương, đều có những món rau củ, đậu, thịt, trứng... ướp muối hay phơi khô, để cất trữ được thời gian lâu hơn. Chất lượng sống ngày càng cải thiện, những món ăn này dần dà không còn là món chính trên bàn ăn nữa, mà chỉ là điểm nhấn để tăng thêm khẩu vị cho bữa ăn.



Đa số người dân tin rằng canh gà rất bổ dưỡng. (Ảnh do Lưu Kiến Minh chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)



Các món ăn gia đình phải có đủ món mặn, món rau, bữa ăn mới hợp lý. (Ảnh do Roy Dang chụp, Imaginechina cung cấp)



Trứng gà là nguồn cung cấp protein động vật chủ yếu của người Trung Quốc. (Ảnh chụp năm 1959, do Phòng nhiếp ảnh Tân Hoa Xã cung cấp)





Đậu phụ (đậu hù) có rất nhiều cách chế biến thành món ăn ngon, như kho hay sốt với tương ớt cay chẳng hạn. (Ảnh do Roy Dang chụp, Imaginechina cung cấp).

#### Lễ tết và ẩm thực

Triều đại phong kiến cuối cùng của Trung Quốc là nhà Thanh quy định, những ngày lễ truyền thống của cả nước, gồm: Tết Nguyên Đán (tết âm lịch), Lập Xuân, Đoan Ngọ, Trung Thu, Trùng Dương, Đông Chí. Trong những ngày lễ, tết đó, thường có những món ăn truyền thống, được lưu truyền đến nay:

*Nguyên Đán:* ăn bánh xếp, trôi nước.

*Lập Xuân:* ăn bánh xuân.

*Đoan Ngọ:* ăn bánh chưng, bánh ú.

*Trung Thu:* ăn bánh trung thu, hoa quả.

*Trùng Dương:* ăn bánh hoa, uống rượu bông cúc.

*Đông Chí:* ăn hoành thánh.

## MÓN NGON THEO MÙA

Lịch sử của món bánh xếp (còn gọi là bánh cảo, bánh chèo) đã có từ rất lâu đời. Những ghi chép về loại bánh này xuất hiện sớm nhất vào đời Hán. Trong một ngôi mộ cổ đời Đường được khai quật ở Tân Cương (Trung Quốc) vào thế kỷ XX, phát hiện một cái chén bằng gỗ, trong chén đựng đầy bánh xếp còn hình dáng nguyên vẹn. Đó là bánh xếp cổ xưa nhất của Trung Quốc được phát hiện cho đến nay.

Ở lưu vực sông Hoàng Hà, được xem là nơi khởi nguồn của dân tộc Hán, từ xưa đã có tập tục ăn bánh xếp vào những ngày lễ, Tết: Giao thừa ăn bánh xếp, “Phá Ngũ” (mồng năm Tết) ăn bánh xếp, Nhập Phục (hạ tuần tháng Bảy hàng năm) ăn bánh xếp, Đông Chí (khoảng ngày 22 tháng 12) ăn bánh xếp... Tục ngữ có câu “Không gì ngon bằng bánh xếp” đã phản ánh sở thích ăn bánh của người Trung Quốc. Nhiều năm trước đây, được ăn một bữa bánh xếp đồng nghĩa với “mức sống đã được cải thiện” đấy.

Tập tục ăn bánh xếp trong ngày Tết từ thời nhà Minh, nhà Thanh đã rất thịnh hành, nhất là ở miền bắc. Đến nay, mỗi độ xuân về, gói bánh xếp, ăn bánh xếp là tập tục truyền thống không thể thiếu của mọi nhà. Đêm giao thừa, cả nhà quây quần bên nhau, cùng nhào bột, trộn nhân, cán vỏ bánh, xếp bánh, nấu bánh, thật đầm ấm, vui vẻ. Món bánh xếp đêm giao thừa có ý nghĩa đặc biệt hơn so với những lần ăn bánh xếp khác, gói bánh và nấu bánh xong, phải thức đợi đến 12 giờ khuya mới bắt đầu ăn, ngụ ý bữa ăn đầu tiên của năm mới là bánh xếp. Bánh xếp, âm Hán Việt là *giảo tử*, sở dĩ gọi là “*giảo tử*” là vì chữ “*giảo*” (餃) gồm chữ “*thực*” (食) và chữ “*giao*” (交) hợp lại, “*tử*” (子) có cách viết giống chữ “*tý*” (子), *giảo tử* có nghĩa là năm cũ qua đi, năm mới lại đến, giao nhau vào giờ Tý. Bánh xếp mang ý đầm ấm, đoàn viên, vui vẻ, do đó, món bánh xếp trở thành món bánh mà nhà nhà, người người ở Trung Quốc đều biết, đều thích ăn.

Bánh xếp có ba cách chế biến: hấp, luộc, chiên. Còn nhân bánh thì có rất nhiều loại, phổ biến nhất là nhân thịt heo. Thịt heo mua về băm nhuyễn, cho dầu mè, hành, gừng, nước



Ăn bánh xé vào dịp Tết là tập tục truyền thống lâu đời của người dân miền bắc.  
(Ảnh chụp năm 1962, do Phòng nhiếp ảnh Tân Hoa Xã cung cấp)

tương vào trộn đều, trước khi gói bánh, mới cho rau củ cắt hạt lựu vào, rắc thêm ít muối. Cũng có khi nhân bánh được làm từ thịt bò, thịt dê. Nhân bánh xé ngon nhất phải kể đến nhân “tam tiên” (ba loại thịt tươi ngon), đó là hải sâm, thịt tôm, thịt heo băm nhuyễn. Bánh xé làm ra có ngon hay không, vỏ bánh quyết định đến 40% sự thành bại đó, do đó, lượng nước cho vào hòa bột làm vỏ bánh phải vừa đủ, phải nhào bột cho đều, mịn, bột bánh sau khi hòa với nước phải để một lúc, cho nước ngấm đều vào bột. Có như vậy, vỏ bánh mới có độ mềm dẻo vừa phải, dễ bám dính nhưng không dễ vỡ, lúc ăn sẽ có cảm giác thơm ngon, mịn và dẻo hơn.

Gói bánh xé rất mất thời gian, nên những năm gần đây, có những nơi bán cả vỏ bánh và nhân bánh làm sẵn, ở siêu thị còn bán cả vỉ bánh xé đông lạnh, có đủ loại nhân, tiện lợi cho thực khách.

Ở miền nam Trung Quốc, bữa ăn đầu tiên trong năm thường không ăn bánh xé, mà ăn bánh trôi nước, bánh tổ, mì... Các dân tộc thiểu số ở Trung Quốc cũng ăn Tết, cũng có những món ăn truyền thống mang đậm bản sắc của riêng dân tộc mình. Dân tộc Hồi ăn thịt hầm với mì sợi vào ngày mồng





Lễ hội hoa đăng vào Rằm tháng Giêng. (Ảnh do Uông Nhân chụp, Imaginechina cung cấp)



Tác phẩm tranh dân ngày tết mang tên "Cùng vui Nguyên Tiêu" thể hiện niềm vui hân hoan trong ngày tết Nguyên Tiêu. (Vương Thụ Thôn sưu tầm)

một Tết; dân tộc Di ăn món "thịt tảng" (thịt heo, bò hay dê chặt từng miếng to khoảng 100-150 gram, luộc chín rưới nước muối, tỏi, hoa tiêu lên, vì thịt chặt miếng to, nên gọi là "tảng"), uống rượu "xoay vòng"; dân tộc Choang thì ăn bánh chưng to khoảng 2,5 kg; dân tộc Mông Cổ thì quây quần bên đồng lửa ăn bánh xếp, bữa ăn đầu năm phải để thừa thịt, thừa rượu, ngụ ý dư dả cả năm, lúc nào cũng có ăn...

Không khí vui xuân kéo dài cả nửa tháng, đến rằm tháng Giêng, tức là tết Nguyên Tiêu, đây là ngày tết dân gian truyền thống quan trọng ở Trung Quốc. Đêm Nguyên Tiêu là đêm trăng tròn đầu tiên của năm, khắp phố phường giăng đèn, treo lồng đèn, người dân bày trò đồ vui, ngắm đèn, ăn bánh trôi nước. Người miền nam gọi bánh trôi nước là "thang viên". Bánh trôi nước làm bằng bột nếp, độ dính cao, khi ăn phải nhai kỹ mới nuốt, cũng không nên ăn một lúc quá nhiều.

Nhân của bánh trôi nước có rất nhiều loại khác nhau. Bánh trôi nước của miền bắc thường là nhân ngọt như nhân đậu, nhân hoa hồng, nhân hoa quế, nhân mè đen (vừng), ít có vị mặn, nhân được làm sẵn rồi lăn vào bột nếp khô; bánh trôi



Nông dân vác đù lợn về nhà đón Tết. (Ảnh do Chu Kiếm chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)





nước của miền nam có đủ cả nhân ngọt, mặn, thịt, chay, thường là nhào bột rồi cho nhân vào gói lại.

Mồng năm tháng năm âm lịch là tết Đoan Ngọ, bánh chưng là món ăn truyền thống trong ngày này, khắp các miền nam, bắc, đông, tây của Trung Quốc đều đón tết Đoan Ngọ, và đều có tập tục ăn bánh chưng. Tết Đoan Ngọ ở Trung Quốc có hơn 2.000 năm lịch sử, vào ngày Đoan Ngọ, trước cửa nhà nhà đều dán tranh có vẽ hình thần Chung Quỳ, treo lá ngải cứu, người lớn uống rượu Hùng Hoàng, trẻ em đeo túi thơm để trừ tà ma, cầu bình an. Cả nước đều ăn bánh chưng, nhưng khẩu vị và hình dạng chiếc bánh ở hai miền nam bắc khác nhau. Người miền bắc thích ăn nhân ngọt làm bằng táo tàu (chà là), đậu đỏ, mút hoa quả, vỏ bằng gạo nếp, dùng lá tro gói thành hình chóp. Còn bánh chưng của người miền nam, không chỉ có nhân đậu, mà còn có nhân thịt, rau, trứng, ngọt, mặn đều có, hình dạng chiếc bánh cũng phong phú hơn.

Lễ tết quan trọng không kém gì tết Nguyên Đán ở Trung Quốc đó là tết Trung Thu. Trung Thu tức là ngày rằm tháng tám âm lịch. Cũng giống như tết Nguyên Tiêu ăn bánh trôi nước, tết Đoan Ngọ ăn bánh chưng, mọi người sẽ ăn bánh trung thu vào ngày này. Tập tục này đã trở thành truyền thống của người Hoa trên khắp thế giới. Bánh trung thu có hình dạng như trăng tròn, tượng trưng cho sự đoàn viên, nên mỗi mùa Trung Thu, trăng sáng vàng vạc, cả nhà quây quần bên nhau, ăn bánh, uống trà, ngắm trăng, tận hưởng niềm vui bên người thân, con cháu. Bánh trung thu và bánh chưng đều là những món điểm tâm, không phải là thức ăn chính, mặc dù vậy, bánh trung thu có rất nhiều loại nhân khác nhau: ngũ nhân, hạt sen, đậu đen, trứng muối, mè,



Bánh chưng nhân thịt.  
(Ảnh do SCMP chụp,  
Imaginechina cung cấp).

dăm bông, khẩu vị có ngọt, mặn, vừa ngọt vừa mặn, cay. Bánh trung thu kiểu Bắc Kinh có cách làm gần giống bánh nướng, lớp vỏ ngoài thơm giòn, ngon miệng; bánh trung thu kiểu Tô Châu thì lớp vỏ bánh xốp, có nhiều lớp mỏng, nhân dẻo, mịn, ngọt dịu thơm ngon; bánh trung thu kiểu Quảng Đông thì lớp vỏ như bánh phương Tây, nổi tiếng với các loại nhân được làm công phu, độc đáo. Do trước ngày tết Trung Thu, nhiều người hay mua bánh để làm quà cho bạn bè, người thân, nên những năm gần đây, chiếc bánh trung thu và bao bì, hộp bánh được đầu tư kỹ lưỡng, tinh xảo, lộng lẫy hơn rất nhiều.

Ngoài những món ăn truyền thống trong bốn ngày lễ lớn trong năm đã nói ở trên ra, trong dân gian còn có những món ăn theo mùa cũng rất đặc sắc, như: một số nơi ăn mì



Trước ngày tết Trung Thu, ngoài phố đã treo những tấm biển quảng cáo bánh to đùng.  
(Ảnh do Dương Hy chụp, Imaginechina cung cấp)

Long Tu vào ngày mồng hai tháng hai (âm lịch); tiết Thanh Minh, khoảng ngày 5 tháng 4 dương lịch hằng năm, thì kiêng nấu nướng, chỉ ăn thức ăn nguội; rằm tháng bảy âm lịch là tiết Trung Nguyên, nhiều nơi dùng bột mì, bột nếp nặn thành hình người, hình con dê để cúng tổ, đãi khách; mồng chín tháng chín âm lịch là tiết Trùng Dương, rất nhiều nơi vẫn còn tập tục ăn bánh hoa, chúc thọ người già.

Thời gian trôi nhanh, thấm thoát đã đến cuối năm, vào ngày mồng tám tháng Chạp âm lịch, khắp miền nam bắc Trung Quốc đều có tập tục ăn “cháo mồng tám tháng Chạp”, nhưng cách chế biến có hơi khác nhau đôi chút. Người miền bắc thích cho thêm vào cháo các loại ngũ cốc và đậu; còn người miền nam thì thích cho thêm hạt sen, củ sen, củ năn vào cháo. Dù là nấu theo kiểu miền nam hay miền bắc thì hạt táo tàu và hạt dẻ đều không thể thiếu trong nồi cháo. “Táo” đồng âm với “sớm” (âm Hán Việt là “tảo”), “hạt dẻ” (âm Hán Việt là “lật”) đồng âm với “lực” trong tiếng Hán, ngụ ý có sức lực ra đồng sớm, sang năm sẽ được một mùa bội thu. Kinh tế ngày càng phát triển, mức sống người dân ngày càng được nâng cao, nguyên liệu để nấu “cháo mồng tám tháng Chạp” của nhiều gia đình hiện nay ngày càng phong phú, đa dạng về chủng loại, họ còn cho thêm hạt hạnh nhân, hồ đào, hạt dưa, hạt thông, lạc (đậu phộng), nho khô vào cháo, nồi cháo nấu lên thơm ngon và bổ dưỡng hơn. “Cháo mồng tám tháng Chạp” có công dụng kiện tì khai vị, bổ khí huyết, chống rét, là món ăn dinh dưỡng, đặc sắc vào mùa đông của Trung Quốc.







## NHỮNG TẬP TỤC ẨM THỰC THÚ VỊ

Trung Quốc là một nước lớn có nhiều dân tộc cùng sinh sống, do ảnh hưởng bởi các yếu tố điều kiện khí hậu, địa hình, môi trường, đặc sản vùng miền, tín ngưỡng tôn giáo, điều kiện lịch sử xã hội... mỗi dân tộc đều hình thành nên những tập tục đặc sắc riêng trong ẩm thực, mang đậm bản sắc dân tộc. Chẳng hạn như: những dân tộc thiểu số sống cuộc sống du mục thì thường ăn thịt bò, dê, cừu, các thực phẩm chế biến từ sữa, uống trà sữa; còn những dân tộc thiểu số sống định cư bằng nghề nông ở miền nam thì thường ăn cơm và những thực phẩm làm từ bột gạo, ở miền bắc thì thường ăn mì, lương thực và những thực phẩm làm từ bột mì; những dân tộc thiểu số sống ở vùng giá lạnh thì có thói quen ăn tỏi, những dân tộc sống ở khu vực ẩm thấp thì hay ăn cay; dân tộc Hồi, dân tộc Uyghur (Duy Ngô Nhĩ) không ăn thịt heo, không ăn những động vật đã chết, mãnh thú; dân tộc Tạng do ảnh hưởng của Phật giáo Tạng truyền sẽ không ăn cá... Nếu như không hiểu được phong tục và những điều cấm kỵ của các dân tộc này, khi giao tiếp với họ sẽ xảy ra những hiểu lầm không đáng có.

Rất nhiều người từng nghe qua câu chuyện thể này: Có một du khách đi trên thảo nguyên bạt ngàn của vùng Nội Mông Cổ, trên lưng vác một chiếc đùi cừu, thong dong ngồi trên lưng ngựa, đến lúc trời chiều, người du khách này nhìn thấy một túp lều da dê, bèn xuống ngựa xin tá túc. Chủ của túp lều đặt chiếc đùi cừu của khách sang một bên, rồi đi vào chuồng cừu của mình



Nhà trai đi đón dâu trong lễ cưới của dân tộc Miêu (còn gọi là H'Mông) ở Hải Nam.  
(Ảnh do Cổ Nguyệt chụp, Imaginechina cung cấp)

bắt một con làm thịt đãi khách. Cơm no rượu say, khách và chủ đều ngủ tại túp lều. Ngày hôm sau tiễn khách ra về, vị chủ nhân túp lều đã đổi cho khách một chiếc đùi cừu mới khác, tươi ngon hơn. Người du khách đi hết thảo nguyên rộng lớn, khi rời khỏi trên lưng vẫn vác chiếc đùi cừu tươi ngon mà chiếc đùi này không biết đã được đổi bao nhiêu lần.

Câu chuyện trên không phải là bịa đặt, dân tộc Mông Cổ nổi tiếng là nhiệt tình, hiếu khách, thịt cừu là thực phẩm chính của dân tộc này. Theo tập tục của người Mông Cổ, bất kể là khách mới quen hay thân thiết, họ đều làm thịt cừu để thiết đãi khách. Khi giết thịt, phải dắt con cừu đó đi ngang trước mặt khách cho khách xem, khách gật đầu đồng ý mới giết, tập tục này gọi là “hỏi khách giết cừu” để tỏ ý kính trọng khách. Về chế biến thịt cừu ở đây, đầu tiên phải kể đến là món “thịt bốc” mang đậm nét truyền thống dân tộc nhất.

“Thịt bốc” là món thịt cừu chỉ luộc trong nước sôi mà không thêm bất cứ phụ liệu gì khác. Khi chín, thịt trông mỡ màng, béo ngậy, thơm lừng, khói bốc nghi ngút, người bản xứ thích một tay cầm tảng thịt to, một tay dùng dao găm Mông Cổ cắt thịt ăn ngay. Nếu có khách quý đến, người Mông Cổ phải đãi tiệc cừu nguyên con, gọi là “dương bối tử” (Yang beizi), tức cho cả con cừu vào trong nồi nấu chín. Nếu là người bản xứ ăn, thì chỉ nấu khoảng ba mươi phút, khi cắt thịt, máu vẫn còn chảy ra; còn nếu khách là người dân tộc Hán, thì phải nấu thêm mười mấy phút nữa. Ăn thịt thì phải có rượu, dân tộc Mông Cổ bất kể là nam hay nữ đều có tửu lượng khá cao, trên bàn tiệc, chủ nhân sẽ rót đầy rượu vào ba chén bạc, hai tay cầm lấy dải lụa trắng, tiếng dân tộc gọi là Kha Ta, hát bài hát chúc rượu đón khách rồi dâng rượu cho khách, để bày tỏ lòng thành. Theo tập tục của dân tộc Mông Cổ, khách phải dùng ngón giữa của bàn tay phải chấm ít rượu trong chén bạc, rồi búng lên trời một cái, xuống đất một cái, ngụ ý dâng rượu cho trời, đất, sau đó uống cạn một hơi, nếu bạn từ chối, sẽ bị cho là coi thường lòng thành của họ.

Ở Tây Tạng có những nét văn hóa dân tộc đặc sắc, cảnh đẹp đặc trưng của vùng cao nguyên đã làm say mê biết bao du khách trong và ngoài nước, ngoài ra, phong tục trong ẩm thực của dân tộc Tạng cũng là nét đẹp văn hóa độc đáo, mới lạ mà du khách thích thú tìm tòi. Những du khách từng đặt chân đến Tây Tạng chắc hẳn đều từng được thưởng thức món trà bơ nổi tiếng (tiếng dân tộc gọi là ja-srub-ma, đầu tiên nấu trà lên, sau đó cho mỡ bò Tây Tạng và một ít muối vào, rồi đổ vào thùng gỗ nhỏ đáy sâu khuấy đều cho đến khi thành một dung dịch giống sữa). Món trà bơ của dân tộc Tạng dùng để đãi khách, khách phải uống đủ ba chén trà, sau ba chén, nếu khách không muốn uống nữa, thì đổ bã trà xuống đất, nếu không, chủ nhà sẽ vẫn phải rót





Ẩm thực Trung Quốc



Phụ nữ người Tạng đang nấu trà bơ. (Ảnh do Thạch Băng chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)

tiếp cho khách uống. Dân tộc Tạng ăn mì thanh khoa (lúa mì thanh khoa: giống lúa được trồng ở vùng Tây Tạng, Thanh Hải của Trung Quốc), ăn thịt heo, bò, cừu và các thực phẩm chế biến từ sữa, uống trà bơ là chính. Mức độ giàu có của một gia đình người Tây Tạng được đánh giá bằng số lương thực họ dự trữ trong kho chứ không phải là thịt hay sữa, vì thịt và sữa nhà nhà đều có. Dân tộc Tạng không ăn thịt những súc vật có bộ guốc lẻ như ngựa, lừa, cũng không ăn cá và các loại gia cầm như gà, vịt, ngan, ngỗng, mà thích ăn thịt những súc vật có bộ guốc chẵn như heo (lợn), bò, dê, cừu, thích nhất là thịt bò hong khô. Ở cao nguyên Tây Tạng, thực phẩm không dễ bị ôi thiu, mốc meo, do nắng, gió nhiều nên những miếng thịt được hong khô bằng gió, lại giữ được lâu mà vẫn tươi ngon, nên được người dân Tây Tạng rất ưa thích. Mỗi năm khi mùa thu đến, người dân giết thịt, rồi cắt thịt bò thành từng miếng dài, ướp muối, hoa tiêu, bột ớt, bột gừng rồi xâu lại, treo ở những nơi râm mát, có gió để hong khô, khi ăn rất giòn, thơm, ngon miệng.

Phía tây nam Trung Quốc là nơi tập trung nhiều dân tộc thiểu số sinh sống, nên tập tục ăn uống cũng rất phong phú. Nhưng do địa hình, khí hậu nơi này ẩm thấp, nên nhìn chung các dân tộc thiểu số ở đây thích ăn cay, chua và những thực phẩm hong khô, thịt lạp...

Dân tộc Dao sống rải rác ở các tỉnh Vân Nam, Quảng Tây, Hồ Nam, Giang Tây, Quảng Đông, Hải Nam... khi nấu cơm hoặc nấu cháo, thường cho thêm bắp (ngô), hạt kê, khoai lang, khoai mì (sắn), khoai môn, đậu đũa vào nấu cơm, nấu cháo. Do người dân tộc thường phải trồng trọt ngoài nương, rẫy trên núi, nên thức ăn phải chế biến sao cho đơn giản, dễ mang theo và cất trữ được lâu, do đó, món bánh chưng, cơm lam có đủ các thực phẩm chính, thực phẩm phụ rất được đồng bào người Dao ưa chuộng. Khi vào mùa rẫy, người Dao ăn uống ngay tại nương rẫy, mọi người quây quần lại, chia nhau những món ăn mà mình mang theo, nhưng thực phẩm chính thì không chia. Dân tộc Dao thích uống rượu, nhà nào trong nhà cũng cất trữ



Tiệc mời cả làng trong đám tang của người dân tộc Dao "quần trắng" ở huyện Nam Đơn - Quảng Tây. (Ảnh do Từ Lập Vũ chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)



Cô gái người dân tộc Mosuo (sinh sống ở ven hồ Lugu tỉnh Vân Nam) đang làm lễ Thành niên, cô gái phải giã lên khối thịt lạp để hành lễ. (Ảnh do Lý Học Trí chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)

những vò rượu tự lên men từ khoai, gạo, bắp, mỗi ngày uống hai ba cữ rượu là chuyện rất bình thường đối với người Dao.

Người Miêu (H'Mông) sống ở các tỉnh Quý Châu, Hồ Nam, Hồ Bắc, Tứ Xuyên, Vân Nam, Quảng Tây, thích ăn chua, nhà nào cũng chuẩn bị sẵn món canh chua trong nhà. Nước canh chua của dân tộc Miêu làm từ nước gạo và đậu phụ (đậu hủ), cho đậu phụ vào nước gạo rồi ủ lên men trong hũ chùng năm ba ngày, khi ăn, dùng nước canh chua này nấu thịt, nấu cá, nấu rau. Để trữ thực phẩm được lâu ngày, đồng bào người Miêu hay muối thức ăn, vì họ thích ăn chua, nên gà, vịt, rau củ, cá, thịt đều muối chua, hầu như nhà nào cũng có vài cái chum để muối dưa. Người Miêu từ rất sớm đã biết nấu rượu, có cả một công nghệ làm rượu hoàn chỉnh từ làm bánh men, lên men, chưng cất, pha trộn tỉ lệ, cất trữ... được truyền lại từ những đời trước.

Dân tộc Đổng (còn gọi là dân tộc Dong) ở Quý Châu cũng rất thích ăn chua, nhà nào cũng có măng chua, cải chua, thịt heo chua, cá trắm cỏ chua. Người Đổng có bài đồng dao, hát rằng: "Làm trai không lười biếng, phụ nữ không ham chơi, nấu xong nổi cơm nếp, muối xong cá trắm chua, người chăm chỉ sẽ có được sản vật của núi, nhà nhà đều có hũ muối dưa". Ngoài ra,





Cảnh giã gạo của những phụ nữ dân tộc Va ở Vân Nam. (Ảnh do Liêu Quốc Trung chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)



Tầng trên của nhà người dân tộc Khương (còn gọi là Qiang) được dùng để phơi và cất giữ lương thực. (Ảnh do Diệp Chí Chiêu chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)

món vịt muối tương, cá muối chua, gừng chua đều rất có tiếng, nhất là món cá muối chua, phải đợi kín ủ dưới đất ba năm, có khi ủ đến bảy, tám năm mới mở ra ăn.

Dân tộc Bạch là một trong những dân tộc thiểu số ở vùng tây nam Trung Quốc rất coi trọng việc ăn uống trong ngày lễ, tết. Hầu như lễ tết nào cũng có vài món ăn truyền thống để ăn trong dịp lễ, tết đó. Ngày tết ăn kẹo Ding ding (một loại kẹo làm từ mạch nha), uống trà hoa gạo, ăn thịt đầu heo; tháng ba thì ăn bánh bột hấp và thạch sương sa; tiết Thanh Minh có món gỏi (nộm) thập cẩm và thịt heo chiên giòn; tết Đoan Ngọ ăn bánh chưng, uống rượu Hùng Hoàng; lễ đốt đuốc có các món ngọt, bánh mứt, kẹo; tết Trung Thu ăn bánh rượu và bánh trắng, tiết Trùng Dương thì ăn thịt dê... Đời sống văn hóa quả thực là phong phú, đặc sắc.

Dân tộc Choang là dân tộc thiểu số đông dân nhất của Trung Quốc, tập trung ở tỉnh Quảng Tây, các tỉnh Vân Nam, Quảng Đông, Quý Châu, Hồ Nam đều có dân tộc Choang sinh sống. Gạo, bắp (ngô) được trồng nhiều ở khu vực của người Choang nên lễ dĩ nhiên cũng là thực phẩm chính của họ. Dân tộc Choang không kiêng kỵ thịt của gia cầm, gia súc nào cả, có nơi còn thích ăn thịt chó. Người dân có thói quen chế biến thịt gà, vịt, cá vừa chín, rau củ cho vào chảo sơ rồi vớt ra, để giữ được vị tươi ngon. Rượu đế là thức uống trong dịp lễ tết và tiếp đãi khách của người Choang, mật gà ngâm với rượu đế là "rượu mật gà", ngâm với lòng gà là "rượu lòng gà", ngâm với gan heo trở thành "rượu gan heo", khi uống rượu lòng gà và rượu gan heo, phải một hơi uống hết, còn hèm rượu (bông rượu, bã rượu) là gan heo và lòng gà thì có thể ăn, vừa trở thành mỗi nhấm rượu ngon lành, vừa có thể giải rượu.

Ba tỉnh đông bắc của Trung Quốc tập trung vài dân tộc thiểu số, trong số đó, tiêu biểu nhất là dân tộc Triều Tiên. Món ăn của dân tộc Triều Tiên tươi ngon, thơm giòn, cay nồng, nguyên vật liệu để chế biến thức ăn của họ đều là những bộ phận tươi non nhất, phương pháp chế biến thường thấy nhất là trộn gỏi (nộm), muối



Đàn ông dân tộc Đông ở Quý Châu đang ăn trưa, nghỉ ngơi ở ngoài nương rẫy. (Ảnh do Tăng Hiến Minh chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)

chua và nấu canh. Những món gỏi thịt bò, gỏi xách bò, gỏi cá đều là món ăn truyền thống đặc sắc của họ. Còn món kim chi (cải chua cay) thì xưa nay vốn đã nức tiếng gần xa. Nguyên liệu để muối cải làm kim chi rất đơn giản, chỉ là cải thảo, cà rốt, ớt, gừng, muối, nhưng khi ăn thơm ngon lạ thường, có đủ các vị ngọt, chua, mặn, cay, thơm.

Dân tộc Hách Triết (còn gọi là Hezhen) sinh sống ở đồng bằng Tam Giang của Hắc Long Giang, là dân tộc duy nhất sống chủ yếu dựa vào săn bắn, dùng chó để kéo xe tuyết của miền bắc Trung Quốc hiện nay. Tập tục trong ẩm thực của họ lưu giữ nhiều nét cổ xưa, đến nay vẫn còn thói quen ăn thịt sống mà đặc sắc nhất là món “cá sống”. Thịt cá còn tươi, ăn chung với giá, hẹ, khoai tây thái sợi đã trụng qua nước sôi, chấm với nước tương, sa tế, giấm, muối, mùi vị rất tươi ngon. Dân tộc Oroqen (Ngạc Luân Xuân) và Evenk (Ngạc Ôn Khắc) sinh sống trong rừng sâu của núi Đại Hưng An Lĩnh (Greater Khingan Mountains), môi trường xung quanh giống như trong “vườn thú hoang dã”, nên họ còn lưu giữ tập tục “ăn thịt, uống sữa” trong ăn uống, sữa nai, thịt nai, thịt hoẵng, thịt thỏ tuyết, gà rừng là những món thường ăn, trong khi những món thịt rừng này ở trung nguyên thì lại rất quý hiếm.





Chàng trai dân tộc Hồi đang nướng thịt dê xiên que. (Ảnh do Frederic J. Brown chụp, Imaginechina cung cấp)

Dân tộc Hồi theo đạo Hồi phân bố khắp cả nước, ở hỗn cư với dân tộc Hán, nhưng cho dù đi đến đâu, họ vẫn giữ được những tập tục trong ẩm thực mang nét riêng của họ. Thực phẩm chính của họ là gạo và mì, họ thích dùng bột mì làm thành bánh nướng, bánh bao, bánh xếp (bánh cảo, bánh chẻo), mì trộn, mì nước. Khác với dân tộc Hán, dân tộc Hồi không ăn thịt heo (lợn). Ngoài ra, còn kiêng ăn thịt chó, ngựa, lừa, các loài cá da trơn, không được phép ăn những động vật chết (không do giết thịt), uống rượu cũng là điều cấm kỵ tuyệt đối. Do có khá nhiều điều răn, cấm kỵ trong ăn uống, nên tại những thành phố có dân tộc Hồi sinh sống, đều có những quán ăn Halal dành riêng cho người Hồi giáo. Do đó, các món ăn Halal đều có nét đặc trưng riêng, khác với món ăn của nhiều dân tộc khác, trong đó, các món “xào ba món”, “thịt cừu hấp”, “cừu kho”, “rau xào gân cừu” là những món đặc sắc, có tiếng. Các quán ăn Halal như Đông Lai Thuận, Hồng Tân Lâu, thịt nướng Ji đều là những quán nổi tiếng trong và ngoài nước. Có thể nói, những món ăn Halal của dân tộc Hồi có đóng góp và ảnh hưởng rất lớn đến kỹ thuật chế biến và nền văn hóa ẩm thực của Trung Quốc.

## LỄ NGHI TRONG ẨM THỰC

Trung Quốc xưa nay có tiếng là “Lễ nghi chi bang”<sup>(1)</sup>. Theo sử sách ghi chép, hơn 2600 năm về trước, người Trung Quốc đã có một chế độ lễ nghi hoàn chỉnh trong ẩm thực. Người thời xưa khi bày tiệc mời khách đều phải trải chiếu, nếu số lượng thực khách khá đông, người lớn tuổi hay người có địa vị cao sang sẽ ngồi riêng một chiếc chiếu; thỉnh thoảng ngồi cùng với người khác, thì nhân vật quan trọng sẽ ngồi ở vị trí trước tiên. Nếu trải chiếu theo hướng nam bắc, thì vị trí ở phía tây là quan trọng; nếu trải chiếu theo hướng đông tây, thì vị trí

1 Quốc gia của lễ nghi



Tranh cắt giấy (paper-cut) thể hiện cuộc sống tốt đẹp, hạnh phúc. (Lỗ Trung Dân chụp)

“Thực thời ngũ quan” (năm quan điểm trong lúc ăn) và nét đẹp truyền thống

Trước khi ăn, người Trung Quốc tuy không có những nghi thức tín ngưỡng tôn giáo, nhưng lại có truyền thống thông qua ăn uống để khuyên răn, kiểm điểm hành vi, tư tưởng của cá nhân. Ngay từ khi còn bập bẹ học nói, người lớn đã dạy trẻ học thuộc câu “Thùy tri bàn trung xan. Lạp lạp giai tân khổ” (Trong bữa cơm có ai hiểu cho rằng. Bao nhiêu hạt cơm là bấy nhiêu khổ cực). Nhà văn thời Bắc Tống là Hoàng Đình Kiên soạn ra *Thực thời ngũ quan*, đến thời nay vẫn còn có nhiều người dùng những quan điểm của ông để tự xét mình: Thứ nhất, khi ăn uống, phải biết trân trọng vì thức ăn không dễ có được. Thứ hai, phải tự kiểm điểm lại mình, những gì mình làm được có xứng đáng để được hưởng những món thức ăn này không, nếu có thiếu sót hay sai sót gì, thì phải biết hổ thẹn, không được tham ăn. Thứ ba, không được tham, sân, si trong ăn uống. Thứ tư, phải tìm hiểu xem ngũ cốc, rau củ nào có tác dụng gì, giá trị dinh dưỡng đối với cơ thể như thế nào, tìm hiểu việc ăn uống có liên quan như thế nào với dưỡng sinh, nghiêm túc thực hiện những điều đó. Thứ năm, trong bất cứ tình huống, hoàn cảnh nào, luôn phải có hoài bão, lý tưởng, và thực hiện cho bằng được những lý tưởng đó, mình cống hiến được bao nhiêu thì ăn uống ở mức tương xứng với công sức mình bỏ ra bấy nhiêu.







Hoạt động lễ tế dân gian ở tỉnh Thiểm Tây. (Ảnh do Dương Diên Khang chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)

ở phía nam là quan trọng nhất. Người được ngồi chung với khách quý, cũng phải có địa vị, chức phẩm tương đương, nếu không sẽ là thất lễ. Trước khi mời khách ngồi, phải xem tấm chiếu được trải ngay ngắn chưa, nếu chưa ngay thì phải chỉnh cho ngay, mới mời khách ngồi, nếu không sẽ bị xem là không tốt lành. Dù là chủ hay khách, khi ngồi vào mâm, mặt phải điểm đạm, an lành, hai tay giữ lấy tay áo, đặt cách mặt đất khoảng một tấc, sau khi ngồi vào mâm, không được vén áo lên, không được rung chân, nhịp chân.



Người thành thị đãi tiệc cưới theo phong cách Trung - Tây kết hợp, trong bữa tiệc, cô dâu và chú rể phải đi từng bàn, mời rượu từng người. (Ảnh do Lưu Lực Quán chụp, Imaginechina cung cấp)

Nhà văn nổi tiếng thế kỷ XIX của Nga Anton Chekhov kể lại việc từng mời một vị khách Trung Quốc ra quán uống rượu, ông viết rằng: "Trước khi uống, ông ta nâng cốc hướng về tôi và chủ quán, rồi nói: Xin mời! Đây là nghi lễ của Trung Quốc. Ông ta không uống ừng ực như chúng tôi, mà uống từng hớp, từng hớp một, cứ một hớp rượu, ông ta lại ăn chút ít thức ăn. Sau đó, ông ta cho tôi vài đồng tiền xu Trung Quốc để cảm ơn. Đúng là một dân tộc rất trọng lễ nghĩa..." Đó là nhận xét về người Trung Quốc của một người nước ngoài cách đây hơn hai



Kính trọng người già, yêu thương trẻ nhỏ là nét đẹp truyền thống của người Trung Quốc, ngồi quây quần cùng nhau trên bàn ăn làm cho không khí thêm phần ấm áp, tình cảm. (Ảnh chụp năm 1960, Phòng nhiếp ảnh Tân Hoa Xã cung cấp)

thế kỷ. Lễ nghi truyền thống trên bàn tiệc của người Trung Quốc rất rườm rà, bữa tiệc càng quan trọng, lễ nghi được quy định càng nhiều và rất chi tiết.

Những lễ nghi đó vẫn còn được giữ đến tận ngày nay, về hình thức có những thay đổi nhất định, ở những bữa tiệc quan trọng, khách khứa thường mời nhau, nhường nhau ngồi vào bàn trước, vì ngồi vào bàn cũng có quy định rõ ràng. Thông thường, chỗ ngồi người có địa vị, chức vụ cao, người lớn tuổi, chủ nhân bữa tiệc, hay khách được chủ nhân trọng thị thường là ngồi hướng bắc quay mặt về phía nam hay ngồi quay ra hướng cửa chính. Thứ tự ngồi vào bàn thường là trưởng bối sẽ được ưu tiên ngồi trước, người đã lập gia đình ngồi trước, rồi mới đến người chưa kết hôn, khách mới quen, quen sơ sẽ ngồi vào bàn tiệc trước rồi mới đến khách quen thân. Nhưng chủ đề của bữa tiệc khác nhau thì thứ tự ngồi vào bàn tiệc cũng có khác nhau chút ít. Chẳng hạn như trong tiệc mừng thọ người già, vị trí đặc biệt gọi là “thượng tọa” phải để chủ nhân bữa tiệc ngồi, con gái, con rể ngồi hai bên. Đứa trẻ sau khi sinh được một tháng thì gia đình sẽ đãi “tiệc đầy tháng”, nhiều nơi có tập tục để bà ngoại bồng đứa cháu ngồi vào vị trí “thượng tọa” đó. Còn vị trí “thượng tọa” trong tiệc cưới thường dành cho cậu của cô dâu.

Người Trung Quốc ăn cơm ở nhà thường không uống rượu, nhưng khi ra ngoài đi ăn tiệc thì rượu là món không thể thiếu. Sau khi khách ngồi vào bàn, chủ nhà phải mời rượu khách trước, miệng nói: “Xin uống trước để tỏ ý




**Biết được mùi vị**

Người Trung Quốc gọi các mùi vị ngọt, chua, đắng, cay, mặn của món ăn là “ngũ vị”, cũng tức là năm mùi vị cơ bản của vị giác mà cơ thể chúng ta có thể cảm nhận được. Sách cổ *Trung dung* được viết vào thế kỷ V trước công nguyên có nêu lên quan điểm: “Con người ta không ai là không cần ăn uống, nhưng ít ai thực sự biết thưởng thức mùi vị của món ăn”, do đó, “biết được mùi vị” chính là sở trường và trình độ của các chuyên gia ẩm thực. Có câu chuyện kể về các chuyên gia ẩm thực như thế này: Vào thời Chiến Quốc, có một đầu bếp tên là Dịch Nha có khả năng nếm được mùi vị của nước thuộc hai con sông khác nhau; lại có một nhạc sĩ mù tên là Sư Khoáng, trong một dịp dùng bữa chung với quốc vương, đã biết được bữa cơm hôm đó dùng đó gỗ củi mục làm củi nấu. Quốc vương nghe vậy, bèn hỏi đầu bếp, đầu bếp gật đầu thừa nhận; còn có một công tử thuộc dòng dõi quý tộc nhà Tấn, tên là Phù Lang, ăn gà có thể biết được vị thịt gà này là nuôi thả vườn hay nuôi nhốt trong chuồng.

kính trọng”, sau đó, chủ và khách cùng nâng chén. Dù là khách hay chủ, khi rót rượu cũng phải rót đầy. Nếu không uống được rượu thì phải nói trước, để tránh tình huống khó xử xảy ra.

Cách bày biện món ăn trên bàn tiệc cũng có những lễ nghi nhất định. Những món có xương thì để sang bên trái, món hầm thịt để sang bên phải của bàn ăn. Cơm đặt bên tay trái, canh, xúp, rượu, thức uống đặt bên tay phải của thực khách. Thịt nướng đặt xa ra một chút, nước chấm, gia vị như nước tương, hành, tỏi, giấm thì đặt ở vị trí gần. Món ăn được dọn lên theo thứ tự nguội trước nóng sau, món nóng thường được đặt bên trái.

Trong lúc ăn, cũng phải giữ lễ nghi, ý tứ, nôm na là phải để ý “tướng ăn”. Chẳng hạn như: Đũa không được cắm thẳng đứng ngay giữa bát cơm, khi dùng xong bữa không nên nói là: “Tôi ăn hết rồi” mà nên nói là: “Tôi dùng xong rồi” hay “Tôi ăn no rồi”. Khi ăn, nên hạn chế đũa chạm vào bát, phát ra tiếng ồn... Ngay từ thuở nhỏ, người Trung Quốc đã được dạy dỗ: “Ăn phải coi nổi, ngồi phải coi hướng”, “ăn cũng phải để ý tướng ăn”, và phải học cách để ý “tướng ăn” đó để khỏi phải thất lễ, như: Làm sao chọn vị trí ngồi trong bàn tiệc, phải ưu tiên cho những người già, bậc trưởng bối như thế nào, cách cầm đũa, cách gấp thức ăn, khi nào có thể cười nói, trò chuyện, khi nào thì nên im lặng... Do đó, dù là trẻ con cũng phải biết cách giữ ý trong bữa ăn, trẻ con cũng không dám chừa lại hạt cơm nào trong bát, vì sợ sau này lớn lên bị mặt rỗ (một số phụ huynh vì muốn giáo dục con cái biết quý trọng từng hạt cơm, hạt gạo đã bịa ra điều này để trẻ con sợ). Trong lúc dùng cơm, cũng không được vừa trò chuyện vừa ăn, vừa dùng đũa chỉ trỏ người khác; khi gấp thức ăn, cũng không được gấp một lần quá nhiều, còn phải chừa lại cho những người khác; cũng không được dùng đũa đảo qua đảo lại lựa chọn thức ăn trong đĩa; húp canh không được phát ra tiếng sồn sột, cũng không được cho đầy thức ăn vào miệng... “Tướng ăn” là lễ nghi rất được người Trung Quốc xem trọng.

Nhưng lớp trẻ ngày nay cho rằng những lễ nghi đó quá rườm rà, trong ăn uống cũng mất tự do, thoải mái. Tuy vậy, đến những bữa tiệc trang trọng, chính thức, họ vẫn phải làm theo những lễ nghi này, để tránh thất lễ và cũng để cho bữa tiệc được diễn ra có trật tự, hòa nhập được với mọi người xung quanh.



Hình khắc trong sách “Trùng tu hạ chính và chính loại bị dụng bản thảo” đời nhà Kim, thể hiện hoạt cảnh lao động nấu muối bằng lò của người dân đời Tống.

## CÂN ĐỐI NGŨ VỊ TRONG ẨM THỰC

Nếu như nói mục đích chính của ăn uống là tăng cường sức khỏe, giá trị dinh dưỡng của món ăn là yếu tố quan trọng hàng đầu, thì đó là quan điểm khoa học được ứng dụng trong thực tiễn. Món ăn của Trung Quốc rất chú trọng sắc, hương, vị, hình, người Trung Quốc rất cầu kỳ khi lựa chọn khung cảnh xung quanh bữa ăn phải trang nhã, vật dụng dùng trong bữa ăn phải tinh xảo, đó là một cách thể hiện về mặt nghệ thuật tinh thần. Từ xưa, người Trung Quốc đã rất tin vào “ngũ vị phải hài hòa”, để có được những trải nghiệm vị giác phong phú, trong lúc chế biến thức ăn, người Trung Quốc đã phát minh ra kỹ thuật sử dụng gia vị để điều chế các loại mùi vị khác nhau. Xoay quanh “ngũ vị” ngọt, đắng, chua, cay, mặn, khẩu vị của món ăn đã có trên 500 loại.

Đứng đầu trong ngũ vị là mặn, trong ngũ vị, vị mặn là đơn thuần nhất, quan trọng nhất. Để món ăn thêm đậm đà, chúng ta có thể thêm muối, không món ăn nào là không cần dùng đến muối, muối có tác dụng giúp tăng thêm vị đậm đà cho món ăn. Không có muối, những món sơn hào hải vị không sao tươi ngon được. Nhưng về mặt sức khỏe, không nên ăn nhiều muối, những món ăn quá mặn đều không tốt cho sức khỏe.





## Ẩm thực Trung Quốc



Hình vẽ cảnh mua nước đậu thế kỷ XX được vẽ trên hộp diêm. (Ảnh do Lỗ Trung Dân chụp)



Sạp cá, quẩy rau hời đậu thế kỷ XX. (Ảnh do Lỗ Trung Dân cung cấp)

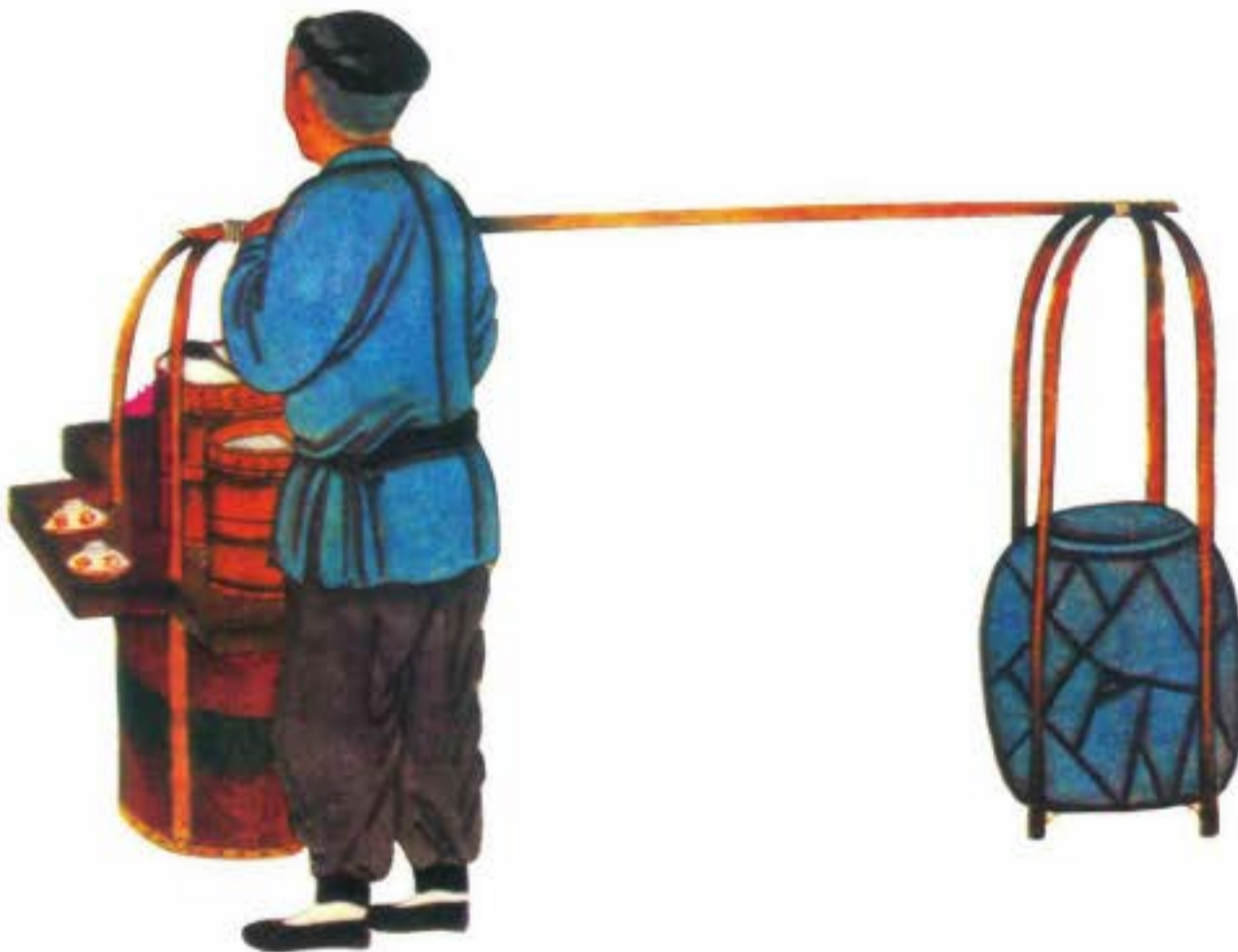
Vị chua cũng là vị không thể thiếu trong món ăn, nhất là món ăn miền bắc, nguồn nước ở miền bắc có độ kiềm cao. Để giúp cho dễ tiêu hóa, khi chế biến thức ăn thường dùng giấm, vừa để kích thích vị giác, vừa có thể khử mùi tanh, đỡ ngấy. Khi bữa ăn có những món dầu mỡ, thịt thà quá nhiều, thì trên bàn tiệc thế nào cũng có những món có vị chua để giải. Vị chua chia làm nhiều loại khác nhau: vị chua của ô mai, vị chua của hoa quả, vị chua của giấm. Chỉ riêng vị chua của giấm, do nguyên liệu, nơi sản xuất, cách ủ khác nhau sẽ có vị chua khác nhau. Thông thường, người miền bắc cho rằng loại giấm tiểu (giấm đỏ) của Sơn Tây và giấm gạo (giấm trắng) ở Chấn Giang - Chiết Giang là chính tông nhất. Ở Sơn Tây, nhà nhà đều biết cách nuôi giấm, làm giấm từ hoa quả, ngũ cốc lương thực, bữa cơm hằng ngày của người dân ở Sơn Tây cũng không thể thiếu giấm. Thú vị hơn, trong tiếng Hán còn dùng “giấm” để chỉ sự ghen tuông trong tình cảm nam nữ, những từ “ăn giấm”, “hũ giấm” đều là tiếng lóng chỉ sự ghen tuông thông dụng ở cả hai miền nam bắc Trung Quốc, chắc hẳn có liên quan đến vị chua đặc trưng của giấm.

Vị cay trong ngũ vị là phức tạp nhất, mang tính kích thích nhất. Chúng ta hay nói “cay nồng” nhưng thật ra cay và nồng là hai mùi vị khác nhau. Vị cay là cảm nhận của vị giác, kích thích mạnh đầu lưỡi, cổ họng, khoang mũi; còn nồng không chỉ là cảm nhận của vị giác, mà còn là cảm nhận của khứu giác. Vị nồng chủ yếu từ tinh dầu của gừng, còn vị cay chủ yếu là do ớt, tiêu. Trước đây, ở Trung Quốc không có ớt, phải nhập từ nước ngoài, nên vị cay của ớt được người dân xếp chung nhóm với vị cay nồng của gừng. Gừng không chỉ khử mùi tanh, mùi hôi, mà còn làm cho thịt và cá tươi ngon hơn. Do đó, khi chế biến các món ăn từ thịt, cá đều phải cho thêm gừng. Khi nấu món ăn, người Trung Quốc sử dụng ớt theo nghệ thuật và quy định, không phải cứ cay là ngon, mà phải chế biến sao cho cay nhưng không nóng trong người, cay nhưng thơm nồng. Ngoài ra, những gia vị như: hành, tỏi, gừng đều có tác dụng diệt khuẩn, là những gia vị thường thấy trong các món trộn, món gỏi (nộm).

Vị đắng ít khi dùng trong nấu ăn, nhưng lại là vị không thể thiếu được. Khi hầm thịt, kho thịt, thêm chút ít những gia vị có vị đắng như trần bì, đinh hương, hạnh nhân, vừa có thể khử được mùi hôi của thịt, vừa tăng thêm hương vị cho món ăn. Theo Đông y, vị đắng có tác dụng kiện tì, giải khát. Những người thích món ăn có vị đắng không thể không thưởng thức thử món quai vị của Tứ Xuyên.

Vị ngọt có tác dụng giảm nhẹ và điều chỉnh được mức độ của vị đắng, mặn, cay, chua. Nếu như món ăn đó quá mặn, quá đắng, quá chua hay quá cay, đều có thể dùng vị ngọt để xoa dịu và giảm nhẹ bớt. Khi nấu một số món ăn, cho thêm đường vào sẽ làm cho món ăn có màu đẹp mắt hơn, nhưng chỉ nên cho lượng đường vừa đủ, không nên quá ngọt. Có rất nhiều phụ liệu, gia vị mang lại vị ngọt, nhưng những vị ngọt đó rất khác nhau, nên các đầu bếp thường chuộng vị ngọt của đường làm từ mía.

Không nằm trong ngũ vị, nhưng vị tươi lại có vị trí quan trọng trong nấu ăn, “tươi ngon” là từ dùng để khen ngợi mùi vị của món ăn rất tuyệt. Thông thường, rất nhiều loại thực phẩm đều có vị tươi ngon, chẳng hạn như dùng thịt gà, thịt heo (lợn), thịt bò, cá, sườn nấu canh, trong lúc nấu cho ít muối để khử mùi tanh, hôi và tăng thêm vị đậm đà, chúng ta sẽ có một nồi canh tươi



Trong ảnh là bức tranh vẽ gánh hàng rong bán tào phớ trên đường phố ở Bắc Kinh vào đời Thanh. Tào phớ được đựng ở thúng gánh sau lưng, gánh trước mặt đựng chén, muống và phụ liệu khác. (Ảnh do Vương Thụ Thôn cung cấp)





ngon. Canh tươi ngon ngọt thịt này không những có thể ăn ngay, mà còn có thể dùng để nấu, ninh hay hầm các loại thực phẩm vốn không có vị hay có vị nhạt khác chẳng hạn như hải sâm, vi cá, yến sào, đậu phụ (đậu hủ), mì căn phải dùng nước hầm thịt để chế biến thì mùi vị mới tươi ngon được. Bột ngọt (mì chính) là chất điều vị tổng hợp, nhân tạo, không thể sánh bằng vị ngọt tự nhiên của thịt, rau củ được, cho nên những đầu bếp giỏi thường không dùng đến bột ngọt trong món ăn mà họ chế biến.

Điều vị để cho ra vị tươi ngon là sở trường trong kỹ thuật chế biến món ăn ở Trung Quốc. Không những nhờ vào kỹ thuật làm bếp cao siêu có thể kết hợp các vị của tự nhiên để cho ra vị ngon, mà còn do Trung Quốc có rất nhiều nguyên vật liệu để điều vị. Ngoài muối, giấm, đường, nước dùng (nước canh nấu từ thịt) ra, còn có tương, nước tương, xì dầu, rượu, dưa muối, tàu xì (đậu tương muối), chao, đậu hũ thối... đều là những gia vị được dùng khi nấu ăn.

Món tương được làm từ hạt đậu lên men, từ thời cổ đại Trung Quốc đã là món ăn cao cấp, khi đãi khách quý nhất định phải có món tương. Ăn thịt gì thì có loại tương chấm đó. Những thực khách sành ăn chỉ cần nhìn thấy chén tương được dọn lên là biết ngay chốc nữa sẽ được thưởng thức món thịt gì. Về sau, tương trở thành gia vị quan trọng để điều vị trong nấu ăn, trên cơ sở đó, mới tạo ra những gia vị khác như nước tương, xì dầu, đậu tương, tàu xì... Gia vị làm từ đậu là những chất điều vị mang đậm nét Trung Hoa, có vị trí quan trọng trong lịch sử nấu bếp của Trung Quốc và của thế giới.

Dùng rượu khi chế biến thức ăn cũng là một phát minh lớn trong kỹ thuật nấu ăn của Trung Quốc. Rượu không những có thể khử được mùi hôi tanh của thịt, cá, mà còn làm cho thức ăn thoang thoang mùi thơm. Khi xào thức ăn, cho thêm chút rượu, hương rượu thoang thoang quyện vào làn khói nóng làm dậy mùi thơm ngon của món ăn.

Ngoại trừ người Trung Quốc ra, không biết trên thế giới còn có dân tộc nào thích ăn những món có mùi thối không nữa. Phô mai của người phương Tây tuy có chút mùi hôi nhưng so với món đậu hủ thối của người Trung Quốc thì thua xa. Đậu hủ thối của người Trung Quốc ngửi thì có mùi rất thối, nhưng khi ăn thì có vị thơm ngon lạ thường. Mà món đậu hủ thối của miền nam và miền bắc có mùi thối khác nhau, đậu hủ thối miền bắc thường được dùng làm gia vị, còn mùi thối của đậu hủ thối miền nam thì về bản chất đã là món ăn, từ khâu chọn nguyên vật liệu đến khâu chế biến đều rất công phu.

Nghệ thuật nấu ăn của Trung Quốc là một nghệ thuật của vị giác. Mùi vị đơn điệu khiến cho thực khách cảm giác không được trọn vẹn, trong năm



Rau củ theo mùa được bán trong siêu thị. (Ảnh do Tuệ Minh chụp, Imaginechina cung cấp)

mùi vị đã kể trên, phải qua điều phối mới trở nên hài hòa, cân đối, hỗ trợ lẫn nhau, mới khiến thực khách nhớ mãi mùi vị đó. Trong thực tế nấu ăn, đầu bếp phải căn cứ vào khẩu vị của thực khách, đặc điểm của từng mùa, tác dụng bồi bổ, giá trị dinh dưỡng của thức ăn để gia giảm hay thay đổi khi nêm nếm điều vị. Chẳng hạn như muối, trong những món ăn khách gọi, món được dọn lên bàn ăn trước tiên có lượng muối được nêm nếm với liều lượng như thường ngày, những món tiếp theo nên giảm bớt dần lượng muối, món canh sau cùng được dọn lên thường không bỏ muối. Đương nhiên, thực khách sẽ không phát hiện được những thay đổi nhỏ nhoi đó, chỉ cảm thấy món ăn hợp khẩu vị, không quá mặn. Những món ăn thuộc trường phái khác nhau, sử dụng nguyên vật liệu không khác nhau lắm, cách chế biến cũng chẳng qua là xào, nấu, chiên, hấp mà thôi, điểm khác biệt lớn nhất là ở gia vị sử dụng khác nhau. Cách sử dụng chất điều vị, gia vị để nêm nếm có rất nhiều, tỉ lệ và liều lượng, thứ tự cho các loại gia vị, thời gian cho gia vị (cho vào trước khi nấu, cho vào trong khi nấu, cho vào sau khi nấu)... đều phải đúng lúc. Cho gia vị vào sớm hay muộn, liều lượng bao nhiêu đều có quy định, cho vào quá sớm cũng không được, cho vào quá muộn cũng không ngon, liều lượng quá ít cũng không được, cho quá nhiều cũng không được. Thực khách thích món ăn nào đó, nói cho cùng là vì thích hương vị của món đó.







Mỗi người có một khẩu vị riêng, khó mà nêm nếm sao cho vừa lòng tất cả mọi thực khách được, quả thật, có người thích vị luộc, có người thích vị hấp, gà phải có mùi gà, vịt phải có mùi vịt. Cũng có người thích vị lạ, đem trộn nhiều loại gia vị khác nhau, trở thành món vịt quay phong cách lạ, gà quay kiểu mới. Có người thì thích vị đậm đà, có người thì thích vị nhạt, ít dầu mỡ.

Người Trung Quốc hiện nay, nhất là dân thành thị, khẩu vị ngày càng thanh đạm, ít dầu mỡ, nên những món Quảng Đông nổi tiếng là tươi, ngon, bổ, ít mỡ ngày càng phù hợp với khẩu vị và yêu cầu của thực khách. Nấu món Quảng Đông thường không dùng xì dầu, nước tương, giấm; dầu, đường, muối cũng chỉ dùng một lượng rất ít để làm nổi bật được vị thơm, tươi, ngon vốn có của nguyên vật liệu. Khẩu vị của dân thành thị sở dĩ có sự thay đổi là do mức sống ngày càng được nâng cao. Trước đây, vật chất khan hiếm, mức sống còn thấp, cách bảo quản thực phẩm cũng bị hạn chế, nên phải nhờ đến các chất điều vị, gia vị để bù vào cho món ăn được ngon, đậm đà. Nhưng ngày nay, “canh quá ngọt, vị quá đậm, dầu mỡ quá nhiều” không còn là tiêu chuẩn để thực khách đánh giá hương vị của món ăn nữa.

Ngoài ra, do địa hình, khí hậu khác nhau, thói quen phong tục khác nhau, khẩu vị của mọi người cũng sẽ khác nhau rất lớn. Hiện nay, người Trung Quốc vẫn còn thói quen nêm nếm món ăn theo mùa, ví dụ như mùa xuân, cây cối đâm chồi nảy lộc, thức ăn rất dễ bị ôi thiu, nấm mốc, khi làm món gỏi (nộm) phải cho thêm nhiều giấm và tỏi băm. Mùa hè trời nóng, mất nước nhiều, nên người dân thích ăn những món có chất kiềm, có vị đắng, mát như khổ qua (mướp đắng), cải nà (bẹ xanh). Đến mùa thu, thường ăn những món có nhiệt lượng cao, hay những món cay, nóng. Mùa đông giá rét, cần ăn những món có nhiều năng lượng để bồi bổ cho cơ thể.

Sự hài hòa, cân đối của năm hương vị trong thức ăn đem lại nhiều lợi ích. Lợi ích trước mắt là ngon miệng, tiếp đến là có tác dụng bồi bổ cho sức khỏe, tăng cường sức dẻo dai, rắn chắc cho cơ thịt. Theo lập luận của Đông y, vị tân (tức vị nóng) có tác dụng giúp khí huyết lưu thông, làm lan tỏa hơi ấm đến các bộ phận trong cơ thể, có thể dùng để trị cảm, gân cốt đau nhức, nóng trong thận. Vị ngọt có tác dụng trì hoãn, bồi bổ, có thể giúp làm dịu tâm trạng, trong đó, mật ong và táo tàu là những thực phẩm dinh dưỡng giúp những người gầy yếu bồi bổ sức khỏe rất tốt. Vị chua có tác dụng chữa trị đau bụng, tiêu chảy, giải khát. Những bài thuốc dân gian như dùng giấm xông hơi có thể giải cảm, trứng gà luộc ngâm giấm dùng để chữa trị ho hen, đã được y học hiện tại chứng minh có tác dụng và khá hiệu nghiệm. Vị đắng giúp thanh nhiệt, giải độc, sáng mắt. Ngũ vị này hài hòa, cân đối sẽ giúp con người có sức khỏe, sống thọ.

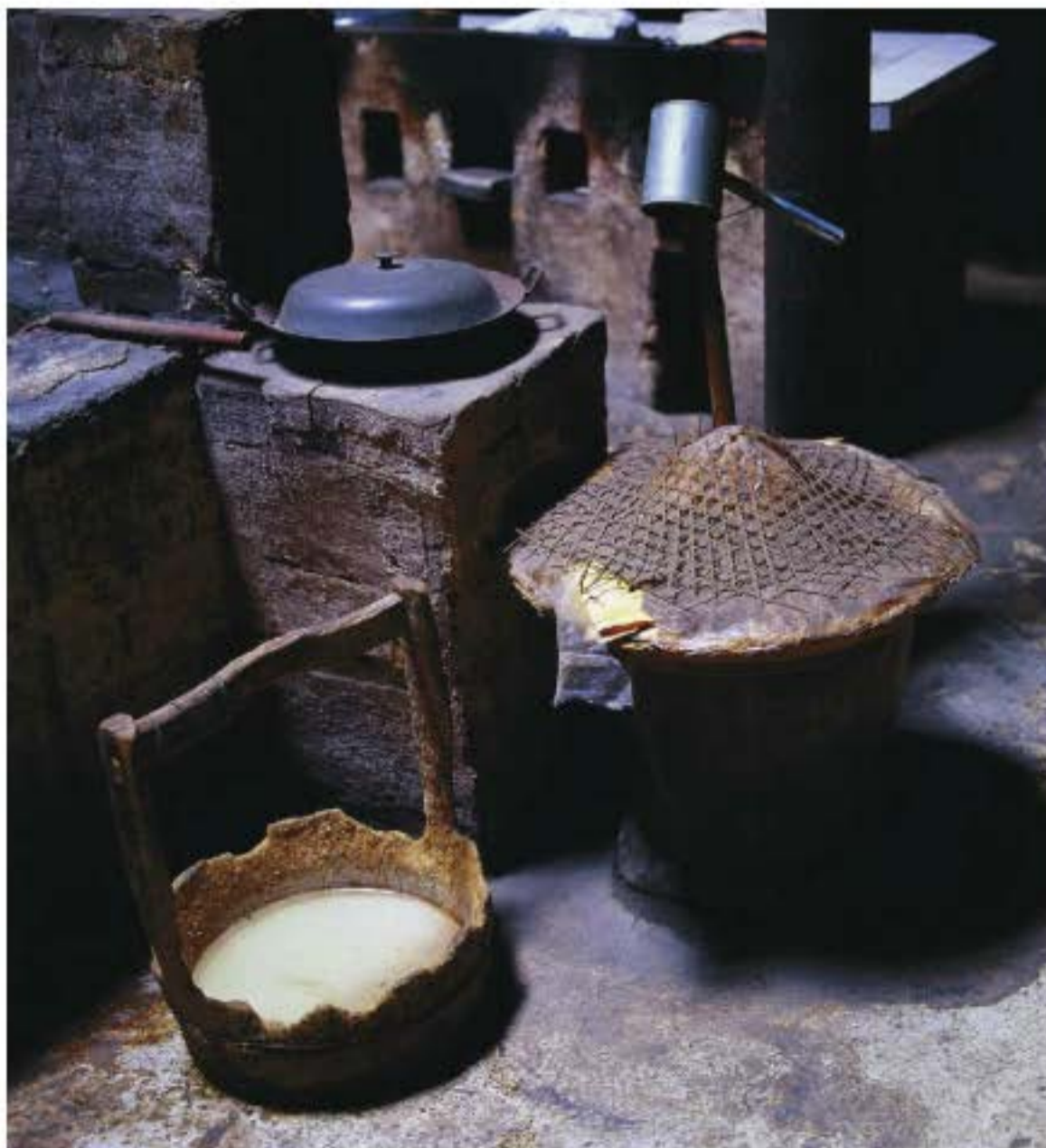
Tóm lại, “cân đối ngũ vị” có ba lớp ý nghĩa: Thứ nhất, mỗi một món ăn đều có hương vị độc đáo riêng, nhưng trong bữa ăn, nhìn chung, vị của tất cả các món phải cân đối, hài hòa. Thứ hai, vị đậm đà hay thanh đạm, ít dầu cũng phải thích hợp, các loại gia vị phải dùng đúng công dụng mới phát huy được tác dụng, giúp cho các món ăn thêm thơm ngon, đa dạng. Thứ ba, trong lúc ăn, không nên kén ăn, hay chỉ chăm chăm ăn quá nhiều những món có khẩu vị mình ưa thích. “Hòa” là cốt lõi trong triết học Trung Quốc, “hòa” có nghĩa là “hài hòa, cân đối”, “hòa bình”, “điều hòa”... “Hòa” cũng là trình độ cao nhất mà nghệ thuật nấu ăn của Trung Quốc cần phải vươn tới. Những quan điểm, kỹ thuật cân đối ngũ vị trong ẩm thực đã phản ánh tư tưởng chú trọng sự chùng mực, cân đối hài hòa, coi trọng tự nhiên của người Trung Quốc.

## BÍ MẬT CỦA NHỮNG MÓN ĂN NGON

Ngày xưa, những thợ nấu bếp ở Trung Quốc gọi là “bào”, ngày nay gọi là đầu bếp. Trong khi các món ăn Trung Quốc nổi tiếng khắp trong và ngoài nước, thì những người tạo ra nó vẫn lặng lẽ, âm thầm sau bếp lửa, cũng chẳng được lưu danh. Trong lịch sử Trung Quốc, Bành Tổ và Y Doãn được cho là hai

### "Cần rẽ rau" để khích lệ

Thành phần tri thức của Trung Quốc cổ đại đều quan niệm ăn uống đạm bạc, cuộc sống kham khổ có thể khích lệ ý chí của con người, giúp con người tu tâm dưỡng tính, rèn luyện và xây dựng những phẩm chất tốt của con người. Hồng Ứng Minh đời Đường từng viết trong cuốn *Thái cần đàm* rằng: “Con người ta cần được rẽ rau, thì việc gì cũng làm xong được”. Sách của ông thông qua ăn uống, nêu lên một số quan điểm, triết lý cuộc sống, không chỉ độc giả Trung Quốc đến nay vẫn tìm đọc, mà sách *Thái cần đàm* còn bán rất chạy ở Nhật Bản, Hàn Quốc.



Bếp lò ở khu phố cổ của tỉnh An Huy. (Ảnh do Từ Học Triết chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)





đầu bếp khá nổi tiếng, trong đó, Y Doãn (không rõ năm sinh, năm mất) là đầu bếp đầu tiên được ghi tên vào sử sách, vì ông đồng thời cũng là thừa tướng của nhà Thương. Y Doãn không chỉ học cao hiểu rộng, uyên bác mà tài nghệ nấu nướng của ông cũng rất tuyệt, nên rất được nhà vua tín nhiệm. Mỗi lần đến đến thờ, tông miếu cúng tế, Y Doãn đều giải thích cho nhà vua rất cặn kẽ đầu ra đó từ cách nêm nếm gia vị, cách chế biến, đến các món ngon trong thiên hạ, đồng thời từ đó nghiệm ra rất nhiều triết lý trong việc trị nước, vì thế dân gian tôn ông là “trù thần” (thần bếp). Sau này trong lịch sử, có người nhờ vào tài nghệ nấu nướng của mình mà được làm quan to, nhưng đây chỉ là số ít, đa số những ông thợ “bào” giỏi giang đều chỉ được các hoàng thân, quý tộc mời về phục vụ bữa ăn cho họ mà thôi.

Trong dân gian Trung Quốc, nghề đầu bếp rất được người dân tôn trọng. Đầu bếp trụ vững được với nghề, nuôi sống được bản thân hoàn toàn là nhờ vào tài nghệ. Đầu bếp phục vụ dân chúng, làm việc trong quán ăn, ai cũng có thể vào ăn được, nên người xưa còn gọi đầu bếp là “thị trù” (đầu bếp của dân). Ngành ăn uống ngày càng phát triển, đầu bếp cũng bắt đầu có sự phân công rõ ràng, bắt đầu xuất hiện những danh xưng đầu bếp chính, đầu bếp điểm tâm. Cách truyền nghề, dạy nghề cũng không còn là thu nhận đồ đệ truyền lại bí quyết cho từng người riêng lẻ nữa, mà ngày nay nghề đầu bếp đã trở thành một ngành nghề quan trọng trong công tác dạy nghề, được giảng dạy chính thức ở các trường đào tạo nghề, có thể thi lấy chứng chỉ hành nghề. Những học viên theo học nghề đầu bếp ở các trường nghề không những phải học cách chế biến thức ăn, mà còn phải học để có kiến thức về dinh dưỡng, từ phụ bếp muốn lên bếp chính cũng phải trải qua nhiều cuộc thi lên bậc nghề.

Những bà nội trợ phụ trách nấu nướng trong gia đình thời xưa gọi là “trung quĩ”, tuy không phải là đầu bếp chuyên nghiệp, tay nghề của họ cũng khiến rất nhiều người phàm ăn nhỏ dãi thềm thuổng. Và lại, phụ nữ ngày xưa trước khi gả chồng đều phải học “nữ công gia chánh”, nên chuyện nấu nướng, bếp núc là công việc hằng ngày. Ngày nay, phụ nữ thời hiện đại đã không còn chỉ quanh quẩn trong bếp, mà còn đi ra ngoài xã hội làm việc, nhưng nếu giỏi việc bếp núc, nấu được những bữa ăn ngon thì vẫn là niềm tự hào và hạnh diện của mọi người trong gia đình.

Nói đến những người có cống hiến đối với sự phát triển của văn hóa ẩm thực Trung Quốc, thì phải kể đến những tầng lớp trí thức, văn hào sĩ tử thời xưa. Họ chính là những người giám định, bàn luận, tổng kết những món ăn ngon, và cũng chính nhờ có họ mà cách chế biến những món ăn ngon, kỹ thuật làm bếp mới được lưu truyền đến ngày nay. Hơn nữa, dưới ngòi bút,



Các đầu bếp trong quán ăn Halal (dành cho người Hồi giáo) đang làm bếp. (Ảnh do Lý Bích Tuệ chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)

trình độ văn hóa và con mắt thẩm mỹ, những cảm nhận tinh tế nhất về món ăn được họ miêu tả, ghi chép lại rất chi tiết, nhờ đó, kỹ thuật nấu ăn của Trung Quốc mới được nâng lên thành nghệ thuật. Đôi khi, những văn hào sĩ tử này cũng tham gia vào việc chế biến và sáng tạo ra những món ngon mà đại văn hào đời Bắc Tống của Trung Quốc là Tô Đông Pha (1036-1101) là một ví dụ điển hình. Ông rất am hiểu về hương vị và sành sỏi trong thưởng thức, món thịt Đông Pha do ông sáng chế ra là một món đủ cả sắc, hương, vị, là món ngon nổi tiếng được lưu danh đến đời nay. Còn nhà thơ đời Thanh là Viên Mai (1716-1791) từng sưu tầm, ghi chép hơn 326 món ăn sơn hào hải vị, lẫn những món cơm cháo dân dã từ bắc chí nam của Trung Quốc trong khoảng thời gian từ thế kỷ XIV đến giữa thế kỷ XVIII, soạn thành tập sách *Tùy viên thực đơn*, là tư liệu quý hiếm giúp bảo tồn văn hóa ẩm thực Trung Quốc. Ngoài ra, bằng những kiến thức, hiểu biết về ẩm thực, Viên Mai còn bình phẩm và phân tích đặc điểm các món ngon. Ông được người đời tôn xưng là chuyên gia ẩm thực tài ba nhất. Trong lịch sử truyền thống của Trung Quốc, những nhà giàu có đều có đầu bếp riêng, từ những bữa ăn hằng ngày đến tiệc tùng trong nhà đều do những đầu bếp này phụ trách. Các hộ giàu thường làm tiệc đãi khách ngay trong nhà chứ không đi ra nhà hàng, nên mời được những vị đầu bếp giỏi, tay nghề cao, nấu được nhiều món ngon là niềm kiêu hãnh của chủ nhà. Trong bối cảnh xã hội đó, tay nghề của các đầu bếp được phát triển đáng kể.

Kỹ thuật nấu ăn của các đầu bếp bao gồm cách dùng dao để cắt, tía, gọt, thái (gọi chung là kỹ thuật thớt), cách nêm nếm gia vị, phụ liệu, cách giữ lửa, thời gian nấu và cả cách chế biến cụ thể nữa. Trong cuộc sống ngày thường, những nguyên vật liệu để chế biến thành thức ăn có mấy loại như rau củ, thủy hải sản, thịt, trứng gia cầm, nhưng kỹ thuật nấu ăn chính là làm





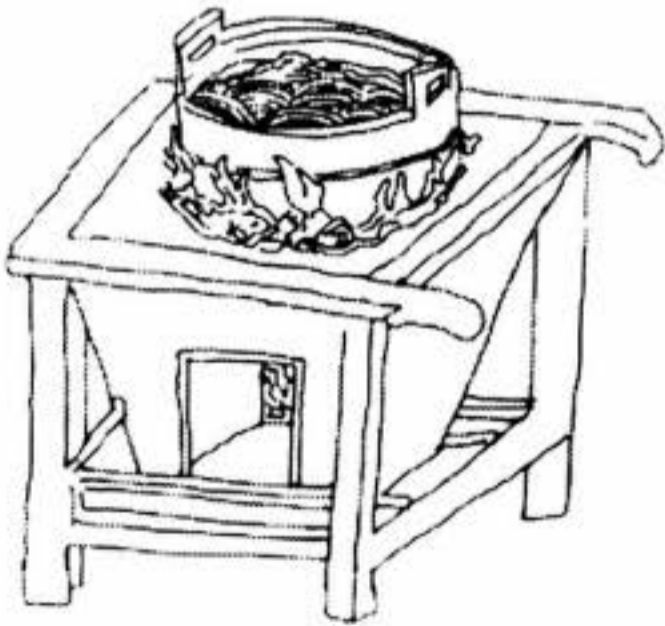
## Ẩm thực Trung Quốc



Nấu món ăn quan trọng nhất là biết canh lửa và thời gian nấu. (Ảnh do Khuất Mẫn chụp, Imaginechina cung cấp)

sao phối hợp hài hòa để chế biến hợp lý bốn loại thịt rau này. Ăn món Tây không giống như món Trung Quốc, ví dụ như vào nhà hàng Tây, khi gọi món bò bít tết, nhân viên phục vụ chắc chắn sẽ hỏi: Chiên hay nướng? Chín hay tái? Tái bao nhiêu phần trăm? Hay làm chín hoàn toàn? Đầu bếp sẽ làm theo ý của khách, món bít tết hoàn toàn không nêm nếm gia vị. Gia vị được đặt sẵn trên bàn, khi món bít tết được dọn lên, thực khách tự thêm gia vị theo khẩu vị của mình. Cho bao nhiêu muối hay tiêu, nặn chanh hay thêm tương cà chua, hoàn toàn là tùy khẩu vị của thực khách. Còn khi gọi món ăn Hoa thì phải gọi theo thực đơn có sẵn, món ăn làm như thế nào, chiên hay xào, là nấu hay hấp, tái hay chín, mềm hay dai, cho ớt hay không, thêm giấm hay không, lượng dầu nhiều ít, muối cho bao nhiêu, trừ khi khách chủ động yêu cầu, nếu không toàn bộ đều giao cho đầu bếp quyết định. Do đó, cùng là món ăn đó, cùng là đầu bếp đó nấu, về cơ bản chế biến ra món ăn là giống nhau, không có gì khác, cho dù là ai đến gọi món này cũng sẽ được ăn khẩu vị như vậy.

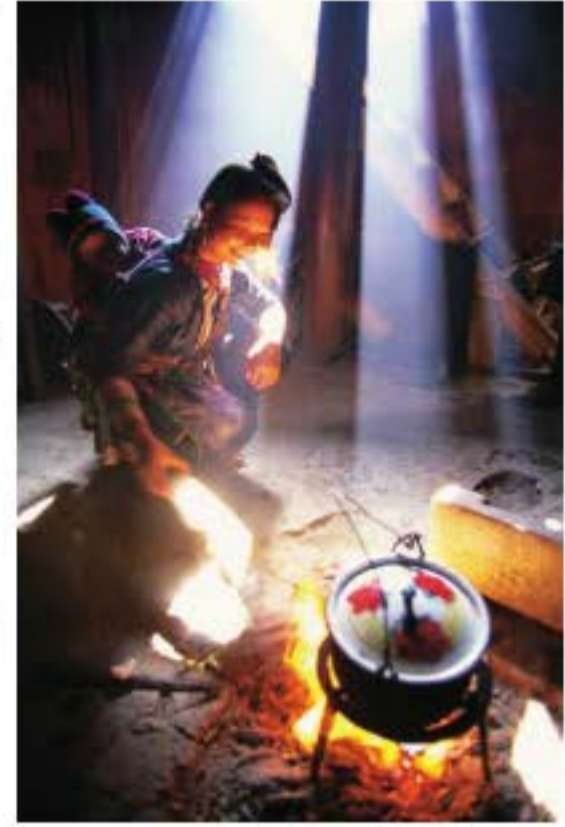
Phụ liệu là kỹ thuật hàng đầu của các đầu bếp Trung Quốc, là cơ sở để làm ra món ngon. Chọn phụ liệu phải nghĩ đến tính chất, đặc tính của nguyên liệu, như chủng loại, nơi sản xuất, thời kỳ sinh trưởng, cũng phải suy nghĩ đến hình thức, màu sắc, khẩu vị, mùi hương món ăn sau khi chế biến xong. Chẳng hạn như món “vịt quay Bắc Kinh”, phải chọn giống vịt Tian sinh trưởng ở Bắc Kinh, có trọng lượng trên dưới 2,5 kg, nếu vịt to hơn thì già, thịt sẽ dai, vịt quá nhỏ thì cũng không ngon. Thịt heo dùng để xào món “thịt xào trư tru” phải chọn phần thịt thăn. Món “thịt hấp lá sen” thì phải chọn thịt ba rọi có tỉ lệ nạc mỡ bằng nhau. Còn món “trứng xào cà chua”, trứng và cà chua phải có tỉ lệ gần như nhau. Về hình thức, cũng có những yêu cầu riêng, như nguyên liệu chính cắt sợi thì phụ liệu cũng phải cắt sợi theo cho hài hòa, còn nếu nguyên liệu chính cắt hạt lựu thì phụ liệu cũng phải cắt hạt lựu. Về khẩu vị, nguyên liệu chính mềm thì phụ liệu cũng chọn loại mềm, dai thì đi với dai, giòn thì đi với giòn, như các món cá xốt đậu



phụ, mực xào. Đôi lúc cũng phải có những cách xử lý đặc biệt với các phụ liệu, để phù hợp với hương vị của món ăn. Lấy ví dụ như món cá xốt chua ngọt Tây Hồ, nguyên liệu chọn dùng là loại cá trắm cỏ của Tây Hồ, đây là loại cá nước ngọt, tuy thịt cá tươi ngon, nhưng thịt bỏ lại có mùi tanh của bùn đất. Do đó, trước khi chế biến, phải nhốt cá trong lồng tre, để trong nước sạch bỏ đói vài ngày cho thịt cá tươi ngon hơn, bớt mùi bùn đất, sau đó mới bắt cá lên để chế biến món ăn.

Đương nhiên, sự pha trộn, phối hợp giữa các nguyên vật liệu với nhau phải dựa trên sức khỏe của thực khách là yếu tố hàng đầu. Chẳng hạn như củ cải có tác dụng thanh nhiệt, hạ hỏa, cho nên dùng làm phụ liệu nấu chung với thịt dê là thích hợp nhất, vì thịt dê tính nóng. Còn cà chua, rau chân vịt (bó xôi) mang tính acid, nếu xào chung với đậu phụ có nhiều chất canxi, thì sẽ tạo thành muối canxi, không tốt cho hệ tiêu hóa, cơ thể khó hấp thu.

Khi chế biến thức ăn, dùng lửa lớn hay nhỏ, thời gian nấu nhanh hay lâu, gọi nôm na là “canh lửa”. Khâu canh lửa là kỹ thuật quan trọng nhất và cũng khó nắm vững nhất trong chế biến các món ăn Trung Quốc. Chiên, xào phải dùng lửa to, nếu không món ăn sẽ bị dai, nhũn. Hầm thì phải dùng lửa liu riu, lửa quá to, thời gian quá lâu, món ăn sẽ bị khô cháy. Thời gian để chế biến các món rán giòn cũng không được quá lâu, nếu không món ăn sẽ bị cháy khét, bị “già lửa”. Trong các món, canh lửa cho các món cá là khó nhất. Nếu lửa canh vừa đúng, đủ, thì thịt cá trắng và chắc. Có những món hầm hay nấu càng lâu, thịt càng mềm, càng ngon, như hầm gà và cật chẳng hạn. Nhưng cũng có những món hầm hay nấu càng lâu, thịt sẽ dai, bở, điển hình là món cá và sò hay các món thủy hải sản. Việc “canh lửa” khá phức tạp, lại hay biến hóa khôn lường nên phải có kinh nghiệm vài năm làm bếp mới nắm bắt được kỹ thuật này. Do đó, đây là một kỹ thuật để các đầu bếp thi thố tài năng, phân loại tài nghệ, có trở thành đầu bếp trứ danh hay không phải xem có qua được ngưỡng này không. Những đầu bếp có



Dân tộc Đổng (Dong) gọi dàn bếp là “hỏa đường”. (Ảnh do Tạ Quang Huy chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)



Phụ nữ dân tộc Mông Cổ đang hấp bánh bao nhân thịt dê trong lều.  
(Ảnh do Trần Tú Toàn chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)



kinh nghiệm muốn món ăn giòn thì món ăn sẽ giòn, muốn mềm thì món ăn làm ra sẽ mềm, hay muốn món ăn có vị ngọt, mặn, chua, nhạt cũng dễ như trở bàn tay. Điển hình như món gan heo (lợn) xào, phải dùng lửa to, khi dầu sắp sôi, bắt đầu có khói xanh là phải cho gan heo vào, nhanh chóng đảo đều tay, rưới nước bột năng làm sốt, rồi đảo nhanh hai ba cái là tắt lửa. Nếu lửa không đủ to, dầu chưa đủ nóng mà cho gan heo vào thì gan sẽ “già” và dai. Ngược lại, nếu lửa quá to, dầu quá nóng, cho gan heo vào thì gan sẽ bị chai và cứng.

“Canh lửa”, nói thì dễ, chẳng qua là canh chừng xem tình hình ngọn lửa, sức nóng khi nấu, nhưng áp dụng thực tiễn thì không đơn giản chút nào. Nó liên quan đến nguyên liệu của món ăn, vật dụng để nấu làm bằng chất liệu gì, có dễ truyền nhiệt hay không, đều phải tính toán đến. Ngày nay, chúng ta đều dùng bếp gas để nấu ăn, còn người thời xưa dùng củi lửa để nấu, nên rất chú trọng việc “canh lửa”, loại củi làm từ gỗ khác nhau sẽ cho ra món ăn có hương vị khác nhau. Chẳng hạn như dùng củi đốn từ cây dâu để hầm thịt vịt hay các loại thịt khác, thịt sẽ dễ mềm hơn, còn có tác dụng giải độc nữa. Cơm nấu bằng lửa rơm, có tác dụng an thần, dễ ngủ. Dùng gốc lúa mạch để nhóm lửa, có tác dụng giải khát, lợi tiểu. Dùng gỗ thông làm củi để nấu cơm thì giúp gân cốt khỏe mạnh, nhưng không nên dùng gỗ thông nhóm lửa nấu trà (chè) mà nên dùng than sẽ thích hợp hơn. Dùng rế tranh nhóm lửa nấu thức



Đầu bếp trong nhà hàng được phân công rõ ràng, mỗi người phụ trách một việc khác nhau. (Ảnh do Đường Khánh Hoa chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)







Đầu bếp trong nhà hàng Halal (dành cho người Hồi giáo) đang kéo mì sợi. (Ảnh do Tạ Quang Huy chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)



ăn sẽ có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, sáng mắt. Sắc thuốc thì phải dùng lau sậy hay tre, trúc nhóm lửa... Những thói quen này ít nhiều còn được áp dụng ở một số khu vực xa xôi, hẻo lánh, chứ thành thị đã không còn dùng củi lửa để nấu nướng từ lâu rồi.

Mặc dù vậy, người thành thị ngày nay lại có nhiều sự chọn lựa hơn trong việc sử dụng các vật dụng trong bếp. Để sức nóng tập trung vào một chỗ thì khi xào thức ăn, họ dùng chảo lòng sâu; chiên, rán cần giữ lửa đều, sức nóng tỏa đều thì họ dùng chảo đáy bằng; những món ninh, hầm cần lửa nhỏ liu riu như hầm canh gà, canh củ cải với sườn, canh tuyết nhĩ hạt sen... người Trung Quốc đều có thói quen dùng nồi đất.

Kỹ thuật thớt, tức là dùng dao để cắt, gọt, tía, chặt, chỉ cách xử lý nguyên vật liệu của đầu bếp. Trong khâu này, kỹ thuật của phương Đông và phương Tây khác biệt rất lớn. Các món ăn Trung Quốc đều được đầu bếp cắt, gọt tỉ mỉ rồi mới chế biến. Còn các món Tây thường là sau khi chế biến, dọn lên bàn ăn, thực khách tự dùng dao nĩa cắt ăn. Do đó, kỹ thuật thớt là kỹ thuật được các đầu bếp nấu món Hoa rất coi trọng, và cũng là niềm tự hào, kiêu hãnh của họ. Về cách cắt, có hơn 100 cách, như: cắt thẳng, cắt miếng mỏng, cắt chéo, cắt dính (có vết cắt, nhưng không cắt rời nguyên vật liệu)... Cách cầm dao cũng rất đa dạng. Chẳng hạn như món "cật heo xào", là món ăn rất thông thường, nhưng có thể vận dụng hơn 10 cách cắt, để khi xào chín, miếng cật heo sẽ cho ra các hình dạng khác nhau, nào là hình nan hoa, hình trái vải, hình chữ "thọ", hình lược ngà, hình hoa lan... Nguyên liệu khác nhau thì cách cắt và cách cầm dao cũng khác, các đầu bếp hay nói "thịt bò

cắt ngang, thịt gà cắt dọc” là vậy. Vì sơ thịt của thịt bò khá to, cắt ngang theo sơ thịt sẽ giúp thịt mau chín, mềm. Còn thịt gà có sơ thịt khá nhỏ, nên cắt dọc theo sơ thịt sẽ giúp thịt gà chắc, mịn. Ngược lại, cắt không đúng sơ thịt, khi cho vào chảo để xào, thịt bò sẽ dai, thịt gà sẽ vụn, nát.

Làm thế nào để chế biến món ăn chín đều, thơm ngon hoàn toàn phụ thuộc vào kỹ thuật nấu ăn. Các món Tây thường là chiên giòn, rán, luộc, nướng. Ngược lại, kỹ thuật chế biến các món Trung Quốc thì phong phú, đa dạng hơn: xào, xào giòn, chiên (rang), rán, kho, ninh, hầm, chưng, luộc... không dưới 20 cách, mà mỗi một cách đều có những món ngon nổi tiếng, độc đáo, tiêu biểu. Cách chế biến món ăn thông dụng nhất là “xào”. Người nước ngoài sẽ rất khó hiểu, vì trong tiếng Anh không có từ “xào”, thường dịch là “stirfry”, tức là vừa đảo vừa chiên, hơn nữa, họ cũng không có những chảo chuyên dùng để xào thức ăn.

Các món xào thông thường ở gia đình Trung Quốc không đòi hỏi phải dùng chảo chuyên dụng, mà thường là một chảo vừa xào thức ăn, vừa nấu canh. Nhưng các đầu bếp thì phải có chảo chuyên dụng chỉ dành để xào. Loại chảo này có tay cầm, để cho đầu bếp thuận tiện khi đảo hay tung thức ăn lên đảo. Tung thức ăn lên đảo sẽ giúp cho các phụ liệu, gia vị được trộn đều, lửa và hơi nóng giúp thức ăn trong chảo chín đều, nếu không lớp thức ăn bên dưới đã chín, còn lớp thức ăn phía trên mặt chảo vẫn còn sống. Kỹ thuật tung chảo, tung thức ăn lên tương đối phức tạp, các bước phải liên tiếp nhau, có những đầu bếp tung chảo, đảo thức ăn thoăn thoắt như đang biểu diễn tạp kỹ vậy, rau, thịt, củ, quả, xanh xanh đỏ đỏ được hất tung lên không trung, rồi lần lượt rơi xuống chảo theo một đường cong nhất định rất đẹp mắt. Những chiêu đảo qua đảo lại, tung lên, hất lên... trong kỹ thuật “xào” được xem là tuyệt kỹ của các đầu bếp món Hoa, các đầu bếp món Tây dùng chảo đáy bằng không bao giờ làm được.

Ở Trung Quốc, trước đời Hán, chưa có kỹ thuật xào thức ăn. Cách thức chế biến món ăn lúc bấy giờ chỉ là nấu canh, nướng, luộc, chiên giòn. Cách chế biến mới này vừa xuất hiện đã được đại đa số người dân đón nhận và xem là cách chế biến số một, thậm chí chữ “xào” còn trở thành tên gọi chung cho các hoạt động nấu nướng. Rất nhiều người Trung Quốc khi nấu ăn bất kể là chiên, rán, luộc, hấp đều nói nôm na là “xào thức ăn”.

Sắc, hương, vị là những tiêu chuẩn để người Trung Quốc đánh giá một món là ngon hay dở. Chỉ có những món hội đủ cả ba yếu tố sắc, hương, vị mới được xem là món ăn ngon, mà các món xào lại rất dễ dàng đạt được cả ba yếu tố này. Món xào không bị hạn chế bởi số lượng, chủng loại của nguyên vật liệu, mọi thứ đều có thể xào thành một món ăn, đây chính là “mảnh đất





## Ẩm thực Trung Quốc

Những tiệm bán vi cá trên hè phố ở Quảng Châu. (Ảnh do Chu Khiết chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" cung cấp)



màu mỡ" để sáng tạo nên "sắc" của món ăn. Khi xào đa số cần lửa to, dầu sôi thì cho các nguyên liệu đã được cắt gọt tỉ mỉ vào chảo dầu nóng đảo đều, gia vị ngấm vào thức ăn, tỏa mùi thơm ngào ngạt, nhất là khi dùng tỏi băm, đầu hành khử dầu, mùi thơm sẽ càng nức mũi. Hơn nữa, vì thời gian xào rất ngắn, thức ăn mau chín, nên các chất dinh dưỡng trong rau, thịt không bị mất đi.

Nhìn ra thế giới, những quốc gia và khu vực nổi tiếng về ẩm thực, chắc chắn từng có một nền văn hóa huy hoàng trong lịch sử, kinh tế xã hội cũng phải tương đối phát triển thì mới có đủ khả năng, thời gian, tiền tài để theo đuổi, nghiên cứu, sáng tạo ra những món ngon, phát triển kỹ thuật trong nấu ăn. Kỹ thuật nấu ăn độc đáo, tinh tế đem lại cho món ăn Trung Quốc sức hấp dẫn và hương vị, phong cách đặc trưng. Nhưng nghệ thuật ẩm thực truyền thống của Trung Quốc hiện nay đang trong giai đoạn gặp nhiều thử thách, những thực phẩm gia công, đông lạnh của nền công nghiệp tự động hóa, cơ giới hóa đã tràn ngập thị trường, cùng với những nguyên liệu, phụ liệu đóng gói sẵn bày bán nhiều trong siêu thị, các vật dụng làm bếp tự động hóa xuất hiện ngày càng nhiều đã giúp cho các bà nội trợ hoàn toàn có thể cài đặt chế độ thời gian nấu, nhiệt độ, những kỹ thuật truyền thống độc đáo như "canh lửa", kỹ thuật thốt, bí quyết gia giảm liều lượng gia vị, phụ liệu... hầu như đã không còn đất dụng võ nữa. Đối mặt với những thực phẩm đóng gói, làm sẵn, về phương diện nào đó, kỹ thuật nấu ăn của các đầu bếp Trung Quốc ít có khả năng phát huy thêm nữa, nhưng thói quen, tập quán trong sinh hoạt, trong cuộc sống của người Trung Quốc vẫn theo đuổi, tìm tòi để thưởng thức các món ăn đủ cả sắc, hương, vị đã quyết định nên tính cách "thực bất yếm tinh, khoái bất yếm tế" của người Trung Quốc. Đó là truyền thống trong văn hóa ẩm thực của người Trung Quốc.

## ĂN VÌ SỨC KHỎE

Trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc, còn một yếu tố vô cùng quan trọng nữa, đó là thực liệu pháp (tức thông qua ăn uống để phòng bệnh, trị bệnh). Từ xưa, Trung Quốc đã có truyền thống xem thức ăn cũng là dược liệu, dược liệu cũng là thức ăn. Trong truyền thuyết Trung Quốc, vị thần thủy tổ của ngành nông nghiệp là Thần Nông, Thần Nông không chỉ dạy người dân biết trồng trọt, mà còn đích thân ném thử các loại cỏ cây, dược liệu. Tuy là thần thoại nhưng đã nói lên được quan điểm của Đông y Trung Quốc đó là “thực phẩm và dược liệu có cùng nguồn gốc”, có nghĩa là ăn uống để no bụng có mối quan hệ mật thiết với ăn uống để trị bệnh, phòng bệnh.

Từ xưa đến nay, người Trung Quốc rất coi trọng thuật dưỡng sinh, trong sách cổ *Hoàng đế nội kinh* cũng đưa ra quan điểm ẩm thực đa dạng, ẩm thực biện chứng. Chỉ có ăn uống đa dạng mới có đầy đủ chất dinh dưỡng, ngũ vị đầy đủ, quá thiên về một vị nào cũng sẽ gây thương tổn tạng phủ. Thông qua ăn uống hằng ngày để tăng cường sức khỏe, phòng chống bệnh tật là nội dung quan trọng trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc. So với dược phẩm, thuốc men, thì ăn uống có vẻ “lành tính” hơn, vả lại mỗi một món ăn đều có những khoáng chất, dưỡng chất có tác dụng khác nhau đối với cơ thể. Cùng có tác dụng thanh nhiệt, nhưng theo lý luận của Đông y, lê thanh nhiệt trong phế (phổi), chuối có tác dụng nhuận trường (ruột), quả kiwi có tác dụng thanh nhiệt ở bàng quang. Các món ăn có vị khác nhau cũng sẽ có những tác dụng trên cơ thể con người khác nhau, Đông y cho rằng “chua vào gan, cay vào phổi, đắng vào tim, mặn vào thận, ngọt vào tì”, những chất dinh dưỡng khác nhau, những vị khác nhau sẽ được các bộ phận khác nhau của cơ thể



Nhân sâm là thực phẩm cao cấp để bồi bổ sức khỏe. (Ảnh do Phùng Cương chụp)





Bồi bổ cơ thể bằng thực liệu pháp phải chú ý đến mùa, mùa khác nhau sẽ có những yêu cầu về thực phẩm khác nhau. (Ảnh do Phùng Cương chụp)



hấp thu và phát huy tác dụng. Tận dụng đặc tính khác nhau của thức ăn và công dụng của các thành phần dinh dưỡng có trong chúng, xem thực phẩm là thuốc chính là đặc điểm lớn trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc.

Ngoài việc thông qua ăn uống để bồi bổ cơ thể, ẩm thực Trung Quốc còn quan tâm đến bốn mùa thay đổi và tuổi tác. Mùa xuân là khoảng thời gian chuyển từ lạnh sang ấm, lúc này nên ăn những rau, củ, quả có vị cay, nồng sẽ giúp khí huyết lưu thông đến ngũ tạng. Mùa hè nóng ẩm, ăn cháo đậu xanh, canh bách hợp, nước mát, nước ô mai... đều có tác dụng phòng ngừa say nắng, giải nhiệt. Mùa thu không khí khô, nên ăn những thức ăn có tác dụng thanh nhiệt nhuận phế (phổi) như: lê, hồng, ô liu, củ cải, ngân nhĩ. Trong dân gian Trung Quốc, củ cải rất được người dân ưa chuộng, vì củ cải rẻ tiền, công hiệu nhanh, những món như củ cải nấu sườn, củ cải hầm thịt cừu đều là những món ăn có tác dụng bồi bổ cơ thể. Hạt dẻ, sơn dược (hoài sơn), ốc bươu cũng là những thực phẩm có nhiều khi thu về lại rất bổ dưỡng, tốt cho cơ thể. Mùa đông là mùa thích hợp nhất để bồi bổ cơ thể, khi mùa đông giá lạnh ủa về, người Trung Quốc rất thích ăn những thực phẩm giàu dinh dưỡng, nhiều năng lượng, nhiều chất béo như gà, giò heo, thịt bò, dê, nhân nhục, hồ đào, mè (vừng).

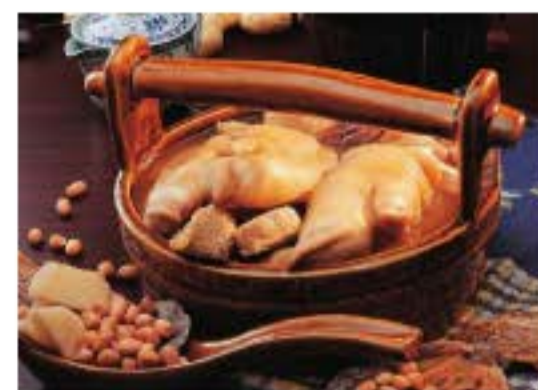
Tuổi tác khác nhau, nguyên tắc dùng thực liệu pháp cũng khác nhau. Chẳng hạn như khi con người bước vào giai đoạn trung niên, đó là bước ngoặt đánh dấu sức khỏe cơ thể từ thịnh vượng bắt đầu chuyển sang suy yếu, rất cần ăn những thực phẩm có nhiều năng lượng, đồng thời cần ăn những thực phẩm có khả năng chống lão hóa, kéo dài tuổi xuân, làm chậm quá trình lão hóa. Còn người già thì do quá trình trao đổi chất diễn ra chậm

nên hạn chế các loại thịt của động vật bốn chân như bò, cừu, heo (lợn) mà nên ăn thịt của các động vật hai chân, tức thịt gia cầm, ăn nhiều các thực phẩm một “chân”, tức các loại nấm và các động vật không chân, như cá chẳng hạn... Những kiến thức trong ăn uống để chăm sóc sức khỏe, bồi bổ cơ thể ngày càng được người dân Trung Quốc biết đến và thực hiện.

Thực liệu pháp rất thịnh hành trong dân gian, có câu nói rằng “uống thuốc chi bằng ăn uống để bồi bổ, uống thuốc trị bệnh chi bằng áp dụng thực liệu pháp”. Ăn rau củ, trái cây hằng ngày để phòng bệnh hầu như nhà nào cũng biết, nhà nào cũng làm. Trong nhà, có ai bị cảm, người nhà sẽ cắt vài lát gừng tươi, vài cọng hành nấu với đường đỏ, dùng ngay khi còn nóng, rồi đắp chăn dày cho toát mồ hôi sẽ giải cảm được ngay. Nấu canh gà với ít hạt kê, đường đỏ, mè (vừng) đã rang chín chính là thực phẩm bồi bổ rất tốt cho sản phụ sau khi sinh, giúp họ ấm bụng, bồi bổ sức khỏe, nhanh chóng lấy lại sức.

Món ăn bài thuốc là chỉ thức ăn nấu chung với các vị thuốc Đông y, nhưng liều lượng và chủng loại được quy định nghiêm ngặt, có sự khác biệt so với thực liệu pháp. Cho thuốc vào trong thực phẩm nấu chung, mục đích là dùng hương vị hấp dẫn, thơm ngon của món ăn làm giảm bớt mùi thuốc khó ngửi, khó dùng, qua đó dùng những món ăn bài thuốc chính là đang dùng thuốc. Sự kết hợp giữa thuốc và thức ăn hình thành nên một loại thực phẩm đặc biệt, có đủ cả dược tính của thuốc và hương vị của thức ăn, đã đưa ngành khoa học thực liệu pháp của Trung Quốc chuyển sang một giai đoạn mới. Hiện nay các món ăn bài thuốc đang thịnh cũng không ngoài các món cháo, mì, canh, xúp, các món xào: vịt nấu Đông trùng hạ thảo, gà tiềm bạch quả, gà hầm hoàng kỳ, ốc bươu xào rượu đế, bao tử hạt sen, cháo bách hợp, bánh phục linh, bánh hoài sơn (sơn dược)... đều là những món ăn bài thuốc. Hiện nay, ở các thành phố lớn, nhỏ của Trung Quốc đều có những nhà hàng chuyên kinh doanh các món ăn bài thuốc, thực khách ra vào tấp nập, xem ra các nhà hàng này đang ăn nên làm ra.

Món ăn bài thuốc của Trung Quốc không những thịnh hành tại đại lục, mà còn vượt biển sang các nước khác, dần dần được người nước ngoài đón nhận, làm theo, hòa nhập vào sinh hoạt ẩm thực tại các nước sở tại. Các thực phẩm dinh



Thường xuyên ăn chân heo, có tác dụng làm đẹp da, giữ tuổi xuân, tăng cường sức khỏe. (Ảnh do Phùng Cương chụp)



Món ăn bài thuốc: gà ác tiềm thuốc Bắc được hầm bằng nồi đất. (Ảnh do Chu Khiết chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)





Có người cho rằng thường ăn đầu cá sẽ giúp chống lão hóa. (Ảnh do Phùng Cương chụp)

dưỡng có tác dụng bồi bổ sức khỏe truyền thống của Trung Quốc như rượu bông cúc, rượu nhân sâm, trà ô long... bán rất chạy ở thị trường nước ngoài. Nguyên liệu chính để làm rượu Gin (tiếng Hoa gọi là rượu Đổ tùng tử) của phương Tây chính là vị thuốc Bắc có tên Bách Tử Nhân, có tác dụng dưỡng tâm, an thần.

Thực liệu pháp và các món ăn bài thuốc ngày càng được người nước ngoài đón nhận, ưa thích, qua đó, phản ánh nguyện vọng chung có được sức khỏe tốt, sống thọ của nhân loại. Tuy thuốc Tây có thể trị dứt được rất nhiều bệnh, nhưng do thuốc có chứa nhiều thành phần hóa học, nên tác dụng phụ rất nhiều, ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe về sau. Còn món ăn bài thuốc của Trung Quốc sử dụng nguyên liệu thiên nhiên, dùng lâu dài vẫn khá an toàn, hơn nữa, còn có thể bồi bổ cơ thể, tăng cường sức khỏe, tăng thêm miễn dịch, qua đó đạt được mục đích và yêu cầu của dưỡng sinh.

Nói đến hương vị, vốn dĩ đó là nét đặc sắc riêng của từng vùng miền, nhưng xét ở góc độ dưỡng sinh, ăn uống quá mặn, quá ngọt, quá chua, quá cay đều không tốt cho sức khỏe. Thức ăn có quá nhiều muối sẽ làm hư thận, gây tổn thương cho tim, tỳ, dễ dẫn đến bệnh cao huyết áp. Ăn quá chua, quá cay sẽ kích thích niêm mạc dạ dày, dễ dẫn đến loét dạ dày. Thuật dưỡng sinh chú trọng cân đối cả ngũ vị, ăn uống thanh đạm.

Trước kia, người Trung Quốc ít ăn thịt, thịt không chiếm vị trí chủ đạo trong thực đơn của người Trung Quốc. Điều này có liên quan đến trình độ phát triển kinh tế. Tuy nhiên, phân tích dưới góc độ dinh dưỡng học và dưỡng sinh học, thói quen truyền thống trong ẩm thực của người Trung Quốc thường ăn các thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật là chính, ăn thịt là

phụ, có rau có thịt xen kẽ, so với thực đơn của người phương Tây chủ yếu ăn thịt là chính thì có vẻ hợp lý hơn, khoa học hơn.

Chỉ ăn thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật (hay còn gọi là ăn chay) có mối quan hệ mật thiết với Phật giáo. Lúc Phật giáo mới truyền bá vào Trung Quốc, những tín đồ theo Phật giáo không có những quy định hay kiêng kỵ trong ăn uống. Đến sau này, thời Nam triều (420 - 589), vua Lương Vũ Đế (tại vị từ năm 502 đến năm 549) là một tín đồ Phật giáo vô cùng sùng đạo, ông cho rằng ăn thịt là sát sanh, trái với giới luật của Phật giáo, nên đề xướng mọi người nên ăn chay, ra lệnh nghiêm cấm tăng lữ ăn thịt, và dùng uy quyền của vua xử phạt nặng những tăng lữ ăn thịt, uống rượu. Từ đó, các chùa chiền Phật giáo bắt đầu không có rượu thịt, tăng lữ ăn chay quanh năm, và các “cư sĩ” tu hành tại gia cũng bị ảnh hưởng theo. Số lượng người ăn chay tăng lên giúp cho cách chế biến các món ăn chay cũng ngày càng được hoàn thiện. Đến đời Tống, được các văn hào, thi sĩ, sĩ đại phu hưởng ứng, các món ăn chay phát triển vượt bậc, nguyên liệu để chế biến các món ăn chay chủ yếu gồm: đậu phụ (đậu hủ), mì căn, các loại rau, củ, quả dần dần được xem là món ngon. Ngành ẩm thực thấy được tiềm năng và để đáp ứng nhu cầu ẩm thực của các tín đồ Phật giáo, cũng bắt đầu nhảy vào kinh doanh các món ăn chay, đã có ảnh hưởng rất lớn đối với các món chay trong chùa. Do đa số món chay có vị nhạt, để nó có thể trở thành món ngon được nhiều người đón nhận, thì phải có những bí quyết chế biến làm cho món chay cũng ngon không kém các món sơn hào hải vị.

Người Trung Quốc thời xưa còn có quan điểm ăn cháo để cầu trường thọ, phương pháp của họ là mỗi sáng sớm thức dậy ăn một bát cháo. Ăn cháo để phòng bệnh, để dưỡng sinh và tốt cho sức khỏe, trong dân gian Trung Quốc đã có nhiều kinh nghiệm, chẳng hạn như cháo cà rốt giúp phòng



Những món ăn làm từ bột nếp tuy ngon, dẻo, nhưng không dễ tiêu, thực khách tuy thích ăn cũng không thể ăn quá nhiều. (Ảnh do Phòng nhiếp ảnh Tân Hoa Xã cung cấp)







Người dân tộc Uyghur theo đạo Hồi đang thưởng thức món ăn “cơm thịt dê bốc tay” thơm ngon trong buổi tiệc cưới của bạn bè. (Ảnh do Vương Miêu chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)

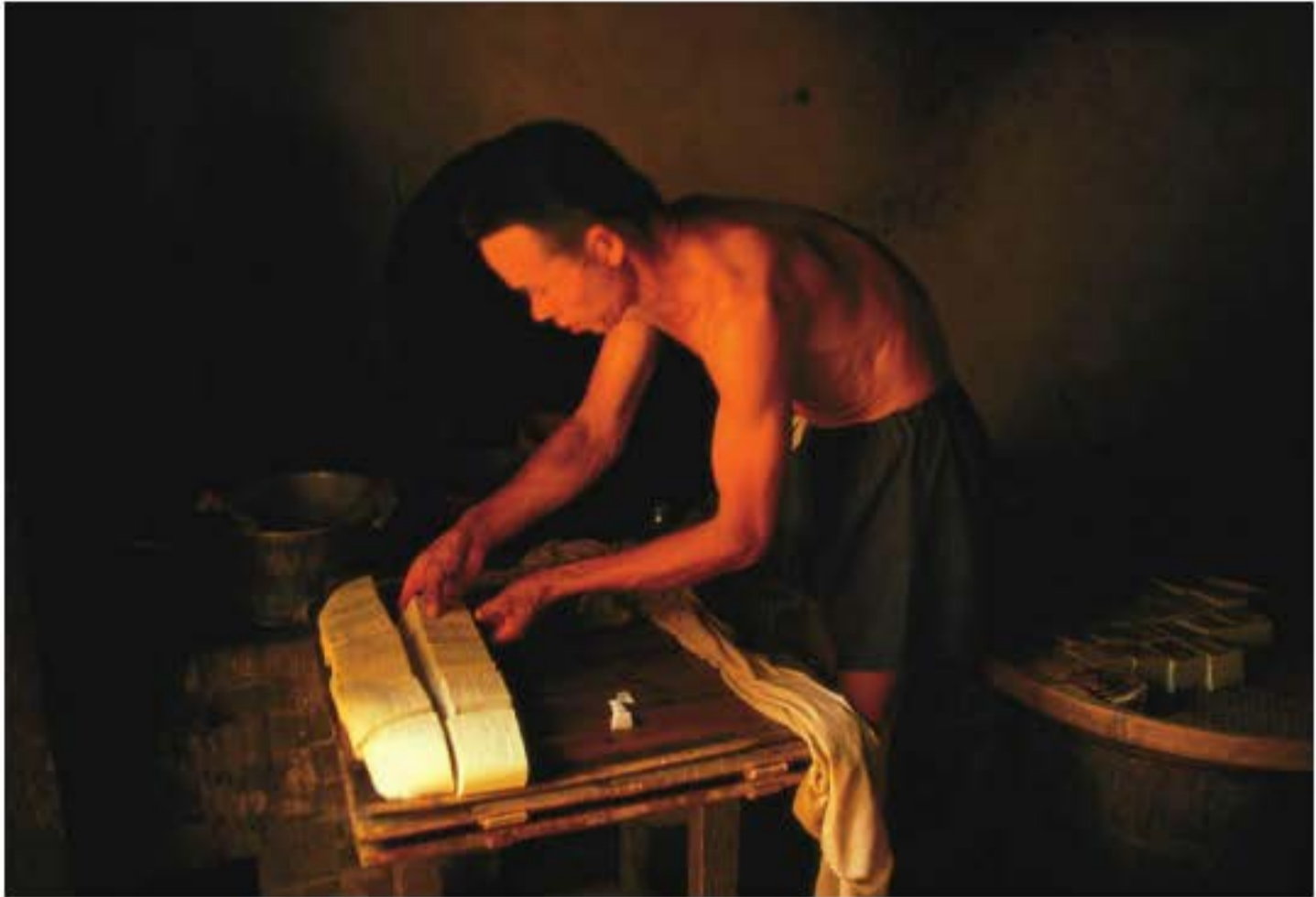
ngừa bệnh cao huyết áp; người thường hay ăn thịt cá thì nên ăn cháo rau củ, cháo rau dại và để tăng thêm vitamin, bổ thận. Ăn uống nên thanh đạm, ít ăn thịt và những thực phẩm nhiều dầu mỡ, nên thường ăn chay, ăn nhiều cháo cũng là lựa chọn số một cho những ai muốn có sức khỏe dẻo dai. Thực phẩm chay chủ yếu làm từ đậu, các loại nấm, rau củ, nên dễ tiêu hóa, giàu dưỡng chất, khoa học ngày nay cũng đã chứng minh thực phẩm chay là những thực phẩm tốt cho sức khỏe nên sử dụng thường xuyên. Tuy nhiên, chúng ta cũng đã nhận ra rằng nếu chỉ ăn chay đơn thuần sẽ không đủ chất dinh dưỡng, chẳng hạn như canxi là một khoáng chất rất cần thiết cho cơ thể chúng ta, hay như đạm động vật là những chất mà thực phẩm chay không thể cung cấp được. Ngày nay, nhận thức về sức khỏe của con người ngày càng rõ rệt, kết cấu bữa ăn hợp lý ngày càng được các nhà dinh dưỡng học, các nhà nghiên cứu về sức khỏe con người coi trọng.

## KIÊNG KỊ TRONG ĂN UỐNG

Tư tưởng truyền thống trong triết học của người Trung Quốc rất xem trọng “thiên nhân hợp nhất”, tâm lý đó cũng được phản ánh rõ nét trong ẩm thực, đó là thể hiện sự hài hòa, mối quan hệ cộng sinh giữa thực khách và thực phẩm, vì vậy trong ăn uống hằng ngày của người Trung Quốc có rất nhiều kiêng kỵ. Chẳng hạn như các món ăn phải kết hợp một cách hợp lý, theo mùa, hay có những món gây dị ứng hoặc kiêng ăn. Những kiêng kỵ này một số được đúc kết bằng những kinh nghiệm quý báu truyền từ đời này qua đời khác, một số được con người thời hiện đại tổng kết thành những lý luận khoa học. Tóm lại, vấn đề ăn uống của người Trung Quốc không đơn giản chút nào.

Người Trung Quốc rất coi trọng sự kết hợp trong ăn uống, bánh xếp (bánh cảo, bánh chèo) phải ăn với giấm, bánh chiên với hành phải chấm tương, ăn bánh quẩy phải kèm sữa đậu nành, ăn mì xào phải có rau. Trong bữa ăn gia đình phải có món rau, món thịt, tức chay mặn phối hợp, âm dương điều hòa. Ngoài ra, họ còn rất chú trọng món chính – phụ phối hợp với nhau, chẳng hạn như cơm ăn với thịt bò, thịt bò vị ngọt, tính bình, gạo vị hơi đắng, tính ôn hòa, hai thứ một ngọt một đắng này kết hợp với nhau là thích hợp nhất. Ngoài ra, thịt dê phối với hạt kê, thịt heo (lợn) với ngũ cốc, thịt gia cầm với mì đều rất thích hợp. Ngược lại, có một số thực phẩm có tính chất và vị không hợp với nhau, nếu ăn chung sẽ có hại cho sức khỏe, chẳng hạn như: quả hồng ăn chung với cua ghe là không ổn, cải nà (cải rổ) ăn chung với thịt thỏ cũng không được. Đó là những thức ăn kỵ ăn chung với nhau. Rất nhiều





Đậu phụ dễ làm, nhiều chất dinh dưỡng, có thể chế biến thành nhiều món ngon. (Ảnh do Bành Chấn Qua chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)

người đã từng lãnh hậu quả, sau khi ăn xong, không những không thấy ngon lành gì cả, mà ngược lại sẽ cảm thấy khó chịu trong người, thậm chí có người còn đổ bệnh. Đôi khi cũng do thực khách ăn quá nhiều món, trong đó có những món kỳ nhau, không được dùng chung.

Nói đến những kiêng kỵ trong ẩm thực của dân gian còn phải chú ý đến đặc trưng theo mùa, tức là ăn uống phải thay đổi và phải thích hợp theo từng mùa khác nhau. Cùng một loại thực phẩm, mùa này ăn rất tốt, rất thích hợp cho sức khỏe, nhưng chuyển sang mùa khác thì lại không thích hợp nữa. Điều này trong dân gian gọi là "kiêng kỵ theo mùa". Cho đến nay, trong dân gian vẫn cho rằng: hai mùa đông, xuân ăn hẹ giúp ấm đầu gối, ấm lưng, nhưng ăn vào mùa hè thì làm cho người ta chóng mặt hoa mắt. Ớt cũng vậy, người Giang Tây thích ăn ớt tươi vào mùa hè, ăn ớt khô vào mùa đông, nhưng mùa thu thì không ăn ớt nào cả.

Trong ăn uống thường ngày, người Trung Quốc cũng đúc kết được nhiều điều kiêng kỵ, chẳng hạn như: thức ăn sáng không nên chỉ ăn thực phẩm khô hay chỉ ăn trứng; sau khi dùng bữa không nên uống trà (chè) đậm đặc, cũng không nên ăn trái cây ngay; cổ họng đã làm việc trong thời gian dài không nên uống thức uống lạnh ngay; ngồi xe đi đường dài không nên ăn quá no; sau khi vận động, tập thể thao xong, không nên ăn quá ngọt,...

Rất nhiều người không để ý đến những kiêng kỵ trong ăn uống thường ngày nhưng một khi đang bệnh hay trong thời gian mang thai và sau khi sinh, thì phải tuân thủ nghiêm ngặt những kiêng kỵ trong ăn uống. Tục ngữ có câu: “Ba phần điều trị, bảy phần bồi dưỡng”, nếu như không hiểu được một số thực phẩm có thể gây dị ứng hoặc phải kiêng ăn mà ăn uống bừa bãi thì rất có thể sẽ xảy ra những triệu chứng hay tác dụng phụ không mong muốn, làm bệnh tình nặng thêm.

Thực phẩm “dị ứng” là chỉ những thực phẩm khi ăn vào dễ gây ra bệnh. Danh sách các thực phẩm “dị ứng” này rất dài, gồm: đầu gà, đầu heo, hải sản, các loại cá, thịt cừu, bò và nhiều loại gia vị. Trung y truyền thống yêu cầu bệnh nhân phải kiêng rất nhiều thức ăn, bệnh khác nhau sẽ có những kiêng kỵ khác nhau: Nếu cơ thể hư lạnh, lạnh tứ chi, thì phải kiêng ăn những thực phẩm có tính hàn như dưa hấu, chuối, lê; còn nếu thấy nóng trong người, khô họng, mắt ngứa, bực bội bứt rứt trong người thì tốt nhất không nên ăn gừng tươi, tiêu, rượu đế; khi bệnh hen suyễn tái phát, những thực phẩm giàu chất đạm như trứng, sữa, tôm cua, cá... phải kiêng; vừa bị cảm xong, không nên ăn nguội uống lạnh, cũng không nên ăn những thức ăn dầu mỡ dễ ngấy và những thức ăn có tính kích thích; khi dùng thuốc bổ, nên hạn chế uống trà (chè), ít ăn củ cải, nếu không sẽ làm giảm tác dụng của thuốc.

Hành, tỏi vốn là gia vị trong nấu ăn của người Trung Quốc, nhất là người miền bắc Trung Quốc có thói quen ăn hành, tỏi sống. Nhưng hành, tỏi cũng nằm trong danh sách các thực phẩm “dị ứng”, không chỉ người bệnh không nên ăn, mà những ai có thể tạng nóng, hay bị “nhiệt” cũng không nên dùng. Nhất là người lớn tuổi, ăn nhiều hành tỏi mắt sẽ khô, ảnh hưởng đến thị lực.

Việc ăn uống của phụ nữ có thai cần chú trọng đến dinh dưỡng toàn diện, không nên kén ăn, nhưng phải hạn chế ăn hay kiêng ăn những thực phẩm có vị cay, tính nóng, khô, dầu mỡ, khó tiêu. Khi vừa sinh xong em bé trong khoảng 3 – 4 ngày, phải ăn chay, bởi vì nếu ăn thịt, nhất là



Khoai lang là nông sản quen thuộc của Trung Quốc, được trồng trên diện rộng, sản lượng khoai của Trung Quốc chiếm 80% trên tổng sản lượng của thế giới. Ngày nay, ngày càng có nhiều người biết được giá trị dinh dưỡng của khoai lang. (Ảnh do Hồ Võ Công chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)





thịt cá chép, cá trắm, sẽ làm cho vết thương sau khi sinh khó lành, còn sau đó có thể ăn cá lóc để giúp mau lành vết thương, dùng giò heo, trứng gà, cá chép... để kích thích tuyến sữa.

Tuy nhiên, những kiêng kỵ trong ăn uống của người Trung Quốc có một số điều hoàn toàn là do tập tục của dân gian, không có căn cứ khoa học nào cả. Ví dụ như có nhiều nơi kiêng không cho phụ nữ có thai ăn thịt thỏ, nếu không đứa bé sinh ra sẽ bị hở hàm ếch như miệng của thỏ, cũng không được ăn thịt lừ, nếu không đứa bé sinh ra mặt dài như ngựa, lừ. Ngoài ra, có nơi còn không cho phụ nữ có thai ăn thịt ba ba, cá chình, lươn vì họ cho rằng phụ nữ ăn vào, đứa bé sinh ra có đôi mắt ti hí như mắt lươn, đầu nhỏ như đầu con ba ba. Xét về mặt khoa học thì những kiêng kỵ này hoàn toàn phản khoa học, không có căn cứ, nhưng qua đó, thể hiện được tình cảm và hy vọng của các bậc cha mẹ, mong muốn đứa con sắp chào đời được xinh đẹp, khỏe khoắn. Đó cũng là một nét văn hóa trong tập tục của Trung Quốc.



Kết cấu thực đơn hợp lý, khoa học không thể thiếu các loại trái cây. (Ảnh do Tinh Nhiên chụp, Imaginechina cung cấp)

Từ đó cho thấy, kiến thức ăn uống thật là rộng lớn. Ẩm thực và văn hóa có những mối tương quan nhất định, ở nền văn hóa này là món ăn được nhiều người ưa thích, nhưng ở một nền văn hóa khác rất có thể phải kiêng ăn. Ví dụ như người Ấn Độ thờ bò, xem bò là đáng thần linh, luật pháp cấm giết thịt, còn người Do Thái thì ghét lợn. Trong khi đó, hai loại thịt này ở Châu Âu đều rất được yêu thích, nhưng người Châu Âu khi nhìn thấy một số dân tộc ăn thịt chó và ăn côn trùng thì họ lại cảm thấy muốn nôn ọe. Do đó, những kiêng kỵ trong ăn uống cũng có thể xem như là văn hóa kiêng kỵ trong văn hóa ẩm thực. Văn hóa kiêng kỵ ngoài thể hiện trong cuộc sống ngày thường ra còn có mối liên hệ mật thiết với tín ngưỡng tôn giáo của một nước, một khu vực, hay thói quen truyền thống, tập tục của một dân tộc, ngành nghề.

Những kiêng kỵ trong ẩm thực Trung Quốc chủ yếu chịu sự ảnh hưởng của các tín ngưỡng, tôn giáo như Phật giáo, Đạo giáo và Hồi giáo. Chẳng hạn như Phật giáo Hán truyền ở Trung Quốc nghiêm cấm tăng lữ ăn thịt, vì ăn thịt là sát sanh, vi phạm giới luật. Nhưng ở Ấn Độ, Sri Lanka và các tăng lữ theo phái Phật giáo Tạng truyền ở Trung Quốc (Nội Mông, Tây Tạng, Thanh Hải, Vân Nam) thì không có giới luật



Nhà thuốc Đông y bày bán các loại thuốc, dược phẩm. (Ảnh do Tạ Quang Huy chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)

này. Thật ra, quy định này phần nhiều là do sự kết hợp ngầm với lễ giáo của Trung Quốc cổ đại: Trước khi tế lễ, phải tắm rửa sạch sẽ, không uống rượu, không ăn mặn để tỏ lòng thành kính, Phật giáo Hán truyền cấm tăng lữ ăn thịt uống rượu, có điểm giống với tâm lý văn hóa của dân tộc Hán. Đạo giáo cũng cấm các đạo sĩ uống rượu, ăn thịt, nhưng xuất phát từ quan điểm khác với Phật giáo Hán truyền, Đạo giáo là tín ngưỡng tôn giáo của Trung Quốc, giới luật cấm uống rượu ăn thịt mục đích là để bảo dưỡng lục phủ ngũ tạng, tu dưỡng tinh thần, cho nên chủ trương không ăn uống hỗn tạp. Đạo giáo cho rằng thần tiên vì không ăn các món ăn của người phàm dưới dân gian, nên mới thành tiên được. Ngoài ra, Đạo giáo chủ trương như vậy còn là do cần ức chế và làm giảm ham muốn, nhu cầu sinh lý của các đạo sĩ. Trong khi đó, những kiêng kỵ trong ẩm thực của Hồi giáo được quy định trong kinh Koran đã trở thành giới luật, thói quen trong ăn uống mà hơn 1,2 tỷ tín đồ Hồi giáo trên khắp thế giới phải tuân thủ. Đặc điểm nổi bật nhất trong thực phẩm Halal của người Hồi giáo là không có thịt heo, mỡ heo, thịt động vật chết (không qua giết mổ) và chất cồn, rượu bia lẫn các chất gây nghiện. Những dân tộc Hồi, Uyghur, Kazak, Kirgiz, Salar, Dongxiang, Bonan, Tajik, Tatar, Uzbek của Trung Quốc đều theo đạo Hồi, cũng đều tuân thủ những giới luật và tập quán sinh hoạt đó. Những thói quen trong ăn uống, tập quán sinh hoạt của những dân tộc này ở Trung Quốc đều được





Người Trung Quốc cho rằng “dược liệu và ẩm thực có cùng nguồn gốc”, nên rất chuộng những món canh hầm bổ dưỡng như thế này. (Ảnh do Phùng Cương chụp)

tôn trọng, bất kể là ở nông thôn hay thành thị, hễ có khu dân cư tập trung nhiều người theo Hồi giáo là có những quán ăn, nhà hàng chuyên dành cho người Hồi giáo và những cửa hàng, siêu thị chuyên bán thực phẩm Halal, ở những nơi công cộng như bệnh viện, trường học, khách sạn, trên xe lửa, máy bay có cung cấp thức ăn, chỉ cần thực khách nói rõ là tín đồ Hồi giáo, sẽ được phục vụ ngay những thực phẩm Halal. Nhà nước Trung Quốc còn quy định rõ, những thực phẩm Halal buộc phải ghi rõ và có logo của Halal, để vận chuyển, cất trữ trong kho riêng, phân phối bán lẻ riêng, không để lẫn chung với các thực phẩm khác.

Ngoài ra, phong tục của các dân tộc, địa phương và đặc thù của một số ngành nghề truyền thống cũng làm phát sinh các kiêng kỵ trong ăn uống.

Chẳng hạn như ở miền nam Trung Quốc, thịt rắn là món ngon hảo hạng, nhưng ở một số vùng lại cho rằng ăn thịt rắn sẽ đắc tội với đấng thần linh vì rắn là thần hộ mệnh của họ, không những không được bắt ăn thịt, ngược lại còn phải bảo vệ rắn, chung sống hòa bình với rắn.

Đối với dân làng chài ven biển, do tính đặc thù của ngành nghề cũng có rất nhiều kiêng kỵ trong ăn uống. Thức ăn của họ chủ yếu là cá, mỗi dịp năm mới, bữa cơm đầu tiên của dân làng chài cũng phải có cá, trước khi ăn,

phải đem con cá đó ra trước mũi tàu cúng tế thần biển, long vương. Khi ăn cá, sau khi ăn hết thịt cá bên mặt này thì rút xương của cá ra ăn tiếp mặt kia, chứ tuyệt đối không bao giờ được lật cá lên; cũng không được ăn sạch tất tặn con cá, mà phải chừa lại một bát thịt cá hay canh cá để dành cho bữa ăn sau, ngụ ý là nguồn cá mãi mãi không cạn kiệt. (Cá, âm Hán Việt là “ngư”, gần âm với “dư”, có nghĩa là dư dả). Những thức ăn thừa trong bữa cơm hằng ngày, kể cả xương cá, đầu cá hay nước rửa chén bát, đều không được đổ xuống biển.

Dân tộc Tạng ở tây bắc Trung Quốc có khá nhiều điều kiêng kỵ trong ăn thịt. Đa số họ đều không ăn thịt rắn và thủy hải sản, có người không ăn cả thịt gà, trứng gà. Các loại chim, gà rừng, dân tộc Tạng không bao giờ săn bắt làm thịt, nhất là gà núi tuyết, được dân tộc Tạng xem là chim thần. Cho dù là thịt bò, dê, cũng không được phép ăn thịt của chúng ngay hôm giết mổ, mà phải để thịt đó qua một đêm mới được ăn vì họ cho rằng súc vật tuy đã bị giết chết, nhưng linh hồn của chúng vẫn còn ở đó, phải để qua một ngày để linh hồn của chúng rời khỏi xác thì mới được ăn. Tỏi cũng là thực phẩm cấm kỵ đối với dân tộc Tạng, những nơi thờ tự, cúng bái không được phép ăn tỏi để tránh làm ô uế nơi tôn nghiêm.

Khi so sánh những kiêng kỵ và tập tục ăn uống giữa các dân tộc, các vùng với nhau, chúng ta sẽ phát hiện ra nhiều điều thú vị, đôi khi những kiêng kỵ đó hoàn toàn trái ngược với nhau. Dân tộc Miêu (H'Mông) cấm giết chó, đánh chó và ăn thịt chó, còn người dân tộc Triều Tiên (Chosen) rất thích đãi khách món thịt chó. Trong bữa tiệc của người Miêu (H'Mông) thường đãi khách thịt gà, vịt, trong đó, tim gan gà vịt là những món quý để đãi khách quý hay dành riêng cho bậc tiền bối, người lớn tuổi. Trong khi đó, dân tộc Nu lại kiêng không giết gà đãi khách bao giờ. Đến nhà của người dân tộc Nu, cũng không được yêu cầu ăn thịt gà.

Có những kiêng kỵ của một số dân tộc mà chúng ta không thể lý giải nổi. Chẳng hạn như dân tộc Di ở Vân Nam có những tục lệ, kiêng kỵ như thế này: Không được ăn loại bột mì bị trục của cối xay làm cho đứt đoạn khi xay bột, khi dắt dê đi ra để chuẩn bị giết thịt, nếu con dê đó đột nhiên kêu lên thì không được phép giết; sau khi dọn xong thức ăn lên bàn, có con gà nào đó vô tình bay ngang qua bàn ăn thì thức ăn cả bàn đó phải đổ đi, làm lại món mới; trẻ con không được ăn mề gà, phao câu gà, lỗ tai heo, tai dê...

Nhìn từ góc độ tín ngưỡng tôn giáo, dân tộc hay tập tục địa phương thì những điều kiêng kỵ trong ăn uống không thể phân biệt đúng sai hay dở, điều thú vị ở đây là chính những kiêng kỵ đó đã mang lại cho ẩm thực Trung







## Ẩm thực Trung Quốc

Quốc phong vị độc đáo riêng, đặc biệt là các món chay. Rất nhiều chùa chiền, đạo quán ở Trung Quốc đều có món chay mang dấu ấn và phong cách của riêng mình. Từ chủng loại đa dạng, cách chế biến công phu, nguyên liệu chọn lọc, hình thức trang nhã, khẩu vị thanh đạm, hoàn toàn không thua kém gì so với các món mặn. Trong đó, món cơm cháy xốt nấm của chùa Pháp Nguyên ở Bắc Kinh, bánh hương mềm của chùa Báo Ân ở Nam Kinh, món kho mì căn đậu hũ ky giả bò của Hòa thượng Hiếu Đường ở Nam Kinh, xúp rau củ của chùa Nam Phổ Đà ở Hạ Môn... đều là những món ngon nổi tiếng một vùng, trở thành món ngon mang thương hiệu riêng của các chùa.

---

# ĂN KHẤP TRUNG QUỐC

---




**Kiến thức về tên gọi món ăn**

Trên bàn tiệc của người Trung Quốc không có những món ăn không tên. Trong đó, đa số tên của món ăn được đặt ra trong quá trình chế biến. Chẳng hạn như: dùng nguyên liệu để đặt tên có: "thập cẩm chay", "đậu hủ cá mè"; lấy hương vị món ăn để đặt tên có: "thịt thái chỉ hương cá", "tay cầm vị cay tê"; dùng hình thức của món ăn đặt tên có "đậu hủ thái cực", "cá quế chiên xù"; dựa vào cảm nhận của vị giác để đặt tên món ăn như: "vịt thơm giòn", "thịt chiên mềm"; dùng màu sắc của món ăn để đặt tên món ăn như: "rau luộc", "thịt hấp bột", "lươn kho", "gà (hấp) muối"; đặt tên món ăn theo mùa, như "bánh lá thu chiên giòn"; dùng con số để đặt tên cho món ăn có: "thịt viên Tứ Hỷ", "đậu hủ tay cầm Bát Trân", "dồi trường cửu khúc", "bánh thiên tăng"; dùng tên người để đặt tên món ăn có "đậu hủ Mapo" (còn gọi là đậu hủ Tứ Xuyên), "thịt Đông Pha"...



Theo Đông y, vịt là "vị thuốc" và thực phẩm bồi bổ sức khỏe rất tốt, thường ăn vịt giúp tăng cường sức khỏe. (Ảnh do Phùng Cương chụp)

Người Trung Quốc có thói quen gọi các món ngon là "sơn hào hải vị", theo sử sách ghi chép, những món như tay gấu, yến sào, vi cá, hải sâm, vôi voi, gù lạc đà, đuôi hươu, óc khi... đều là những món quý hiếm nằm trong thực đơn của các quan lại, quý tộc xưa. Nhưng trong yến tiệc của người Trung Quốc ngày nay, những món này đều không thấy nữa, vả lại, ý thức bảo vệ động vật của người dân ngày càng mạnh mẽ, nhiều người cự tuyệt ăn những loại thực phẩm này. Còn trào lưu thật sự đại diện cho ẩm thực Trung Quốc là thức ăn thay đổi theo mùa, theo thời tiết, đó chính là những món ăn hương vị địa phương đặc sắc và có sức ảnh hưởng lớn.

Do địa hình, khí hậu, đặc sản, tài nguyên của các vùng khác nhau, nên hình thành thói quen, tập quán trong ẩm thực cũng khác nhau, tạo nên nét đặc sắc riêng của món ăn từng vùng, chẳng hạn như: món ăn Sơn Đông, món Tứ Xuyên, món Quảng Đông, món Tô Châu, món Bắc Kinh, món Phúc Kiến, món Chiết Giang, món Hồ Nam, món An Huy... Dân gian Trung Quốc đã khái quát đặc điểm món ăn của từng vùng thành câu "nam ăn ngọt, bắc ăn mặn, đông ăn cay, tây ăn chua".

Là thành phố lớn, hiện đại, mang tính quốc tế, nhà hàng, quán ăn ở cố đô Bắc Kinh nhiều vô kể, trong đó, không dưới trăm quán có danh tiếng. Các nhà hàng, quán ăn này không chỉ bán đủ các món ăn đặc sản từng vùng của Trung Quốc, mà còn có cả những quán ăn chuyên bán món Tây như: món Ý, Mỹ, Pháp, Nga, Tây Ban Nha... và các quán ăn chuyên bán món ăn Châu Á như: món Nhật, Hàn Quốc, Ấn Độ, Việt Nam, Thái Lan, Indonesia, Iran... Có thể nói, ngành ăn uống ở Bắc Kinh mang tính hòa nhập rất lớn. Những năm gần đây, mức chi tiêu của người dân tăng mạnh, ở Bắc Kinh đã xuất hiện ngày càng nhiều con phố ẩm thực, nhiều nhà hàng, quán ăn hoạt động kinh doanh suốt 24/24. Nói đến món ngon có tiếng của Bắc Kinh chắc chắn phải kể ngay đến món vịt quay Bắc Kinh và món thịt dê nhúng. Vịt quay của tiệm "Toàn Tự Đức" được treo lên và quay bằng lò hở, không có cửa, dùng lửa to để quay (do lò không có cửa, có thể xoay đều để vịt chín đều, da vịt sẽ giòn, thơm). Còn vịt quay của "Tiện Nghi Phường" là quay bằng lò kín, có cửa đóng lại, dùng lửa to, đốt nóng lò, đến một nhiệt độ nhất định, tắt lửa, cho vịt vào, quay chín bằng hơi nóng trong lò (cách quay này làm da vịt sẽ mềm, giữ được lớp mỡ dưới da của vịt). Hai "trường phái"

này có phong cách riêng, hương vị đặc trưng riêng. Thịt vịt quay giòn rụm, mỡ màng được thái lát mỏng, cuộn trong lớp bánh mỏng cùng với hành cắt sợi, dưa leo cắt sợi rồi chấm tương ngọt, thơm ngon giòn tan trong miệng. Còn món thịt dê nhúng là món ăn của mùa đông, hiện nay các quán ăn, nhà hàng đều có gắn điều hòa, nên dù cho đang là mùa hè nóng nực, vẫn có rất đông thực khách thưởng thức. Bạn bè, người thân quây quần bên nồi lẩu, gọi hai ba đĩa thịt dê, thịt bò thái mỏng, cùng với vài đĩa rau, nhúng vào nồi nước lẩu đang sôi sùng sục cho chín, chấm ít nước chấm là có thể ăn rồi. Nước chấm có rất nhiều loại để thực khách lựa chọn theo khẩu vị của mình, gồm: tương vừng (mè), tương chao đỏ, tương bông hẹ, dầu ớt, cùng với tỏi băm, rau thơm, hành ngò. Khi đã ăn thịt dê nhúng đến lưng lửng bụng, thì cho vắt miếng vào nồi nước lẩu, miếng hút nước lẩu đã rất ngọt thịt, nên sẽ thơm ngon hơn nhiều. Sau đó, tráng miệng bằng món bánh nướng vừng (mè), ăn vừa giòn vừa thơm.

Thiên Tân là thành phố cảng nổi tiếng, rất gần Bắc Kinh. Thức ăn mang đậm hương vị miền bắc. Món ăn nổi tiếng nhất của Thiên Tân là bánh bao Goubuli (Chó không thềm). Bánh bao Goubuli nổi tiếng với nước thịt thơm, nhân bánh ngon, bên ngoài vỏ bánh các múi xếp đều, trông như bông hoa, được biết, vỏ bánh được xếp không dưới 15 múi. Ngoài ra, ở Thiên Tân còn có món bánh quai chèo (Mahua), dân sành ăn phải chọn đúng loại bánh "Thập Bát Giai Đại Ma Hoa" ở hiệu Quế Phát Tường nổi tiếng lâu nay, bánh giòn thơm, ăn rồi sẽ khó quên. Do Thiên Tân có nguồn thủy hải sản dồi dào, nên món ăn Thiên Tân đa số sử dụng nguồn nguyên liệu từ cá, tôm, sò, cua, chế biến bằng cách luộc, hấp, vừa ngon lại không đắt, số lượng nhiều giá cả phải chăng đã thu hút thực khách thập phương đến ủng hộ và thưởng thức. Hơn nữa, do từ năm 1860, Thiên Tân đã được triều đình Mãn Thanh mở cửa thành cảng biển quốc tế nên các món ăn phương Tây sớm có mặt ở Thiên Tân. Quán ăn Kiessling nổi tiếng do một đầu bếp người Đức sáng lập vào năm 1901, chuyên kinh doanh các món ăn Đức, món Pháp chính tông, đã có hàng trăm năm lịch sử.

Từ Thiên Tân đi lên phía bắc là đến đồng bằng Đông Bắc trù phú, món ăn vùng này mang đậm phong vị dân



Những năm trước, món thịt dê nhúng là món ngon dùng để tiếp đãi khách quý, chủ và khách cùng quây quần bên nồi lẩu, vừa ăn uống, vừa trò chuyện thân mật, món đã ngon, tình cảm càng thêm thắt chặt. (Ảnh do Roy Dang chụp, Imeginechina cung cấp)



Phố ăn ở Vương Phủ Tỉnh. (Ảnh do Đặng Duy chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)



Món ăn ở nhà hàng Đàm Phủ Bắc Kinh vốn chú trọng sắc, hương, vị, hình thức, nguyên liệu chế biến. (Ảnh do Đàm Kiến Quân chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)





Củ sen là thực phẩm đặc trưng ở Trung Quốc. (Ảnh do Vương Tiểu Phi chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)

tộc Mãn. Món Đông Bắc nổi tiếng về xào, hầm, trong đó canh cải chua (cải thảo muối chua) nấu thịt luộc hay nấu với xúc xích dồn huyết là những món có tiếng. Canh hầm sườn hay gà hầm nấm đông cô, cho thêm ít hành, đậu phụ (đậu hủ) tự xay, vừa mịn vừa thơm mùi đậu, là những món Đông Bắc rất được thực khách ưa thích, hương vị lại đậm đà, phong cách dân dã, khó quên.

Từ Thiên Tân đi về hướng đông nam là đến quê hương của Khổng Tử, tỉnh Sơn Đông. Kỹ thuật chế biến món ăn của Sơn Đông phát triển từ rất sớm, món Sơn Đông là một trong những trường phái ẩm thực có sức ảnh hưởng rất lớn, rất rộng trong ẩm thực Trung Quốc. Các món Sơn Đông đều thể hiện được quan điểm của Khổng Tử: "Thực bất yếm tinh, khoái bất yếm tế". Do đó, nguyên liệu để chế biến các món Sơn Đông phải được chọn lựa kỹ càng, kỹ thuật chế biến khá công phu, hình thức cầu kỳ đẹp mắt, khẩu vị hơi mặn, đặc điểm của món Sơn Đông là phải tươi, non, thơm, giòn, bổ với hơn 30 cách chế biến khác nhau, sở trường nhất là các món xào, kho, sốt, ninh, hấp... Đời nhà Minh, Thanh, món Sơn Đông đã trở thành những món chính trong cung đình. Vua nhà Thanh khi đãi tiệc quốc yến "Mãn Hán toàn tịch", sử dụng toàn bộ vật dụng bằng bạc, với hơn 196 món ăn, toàn là sơn hào hải vị, có thể gọi là xa hoa bậc nhất. Là trường phái ẩm thực đứng đầu miền bắc Trung Quốc, rất nhiều yến tiệc cao cấp lẫn các món ăn gia đình đều có nguồn gốc phát triển từ món Sơn Đông mà ra, không những vậy, món Sơn Đông còn có sức ảnh hưởng đối với món ăn Bắc Kinh, Thiên Tân, Đông Bắc, Hà Bắc. Đáng kể đến nhất là ở Phước Sơn thuộc vùng Giao Đông (khu vực Thanh Đảo, Yên Đài, Uy Hải thuộc tỉnh Sơn Đông) xưa nay vốn nổi tiếng về kỹ thuật nấu ăn, đời đời đều có đầu bếp trứ danh. Ở nơi này, không chỉ có những đầu bếp chuyên nghiệp có tài nghệ cao siêu, hầu như nhà nhà đều có một hai người nấu ăn ngon. Các Hoa kiều gốc ở Phước Sơn đã đem món Sơn Đông truyền tận sang nước ngoài. Người Sơn Đông nhiệt tình hiếu khách, rất coi trọng lễ nghĩa khi tiếp khách, sợ khách ăn không no, không ngon, do đó, lượng thức ăn làm ra khá nhiều, đến nhà của người Sơn Đông làm khách, phải chuẩn bị tâm lý sẽ được ăn no căng bụng.

Cách Sơn Đông một tỉnh là tỉnh Sơn Tây, địa hình là đồng bằng nên trồng được lúa mì, bắp (ngô), cao lương và các

loại khoai. Tuy các món ăn Sơn Tây không nằm trong những trường phái ẩm thực nổi tiếng của Trung Quốc, nhưng vẫn không có gì ngăn cản người dân Trung Quốc tìm đến nơi đây để thưởng thức món ngon. Do người Sơn Tây có truyền thống kinh thương, nhất là hai đời Minh, Thanh làm ăn rất phát đạt, do đó, không những có rất nhiều thương nhân giàu có tập trung tại đây, mà còn giúp Sơn Tây phát triển thành tỉnh “giàu nhất nước”. Vì vậy, chỉ cần để ý thực đơn món ăn Sơn Tây sẽ không khó phát hiện ra nơi này từng rất trù phú, giàu có. Chỉ riêng các món mì đã có rất nhiều loại, nhiều cách chế biến, nhiều cách ăn độc đáo, thậm chí có thể làm thành bữa tiệc toàn mì. Cũng thích ăn mì giống người Sơn Tây đó là người Hà Nam, đặc điểm các món ăn của người Hà Nam là nước dùng (nước canh hầm) rất ngon và cầu kỳ, tiệc “Lạc Dương Thủy Tịch” nổi tiếng gồm 8 món nguội, 16 món nóng, có chay có mặn, mỗi món đều có canh đi kèm.

Từ tỉnh Sơn Tây, đi về hướng tây là đến tỉnh Thiểm Tây. Cố đô Tây An của tỉnh Thiểm Tây không chỉ hấp dẫn du khách thập phương bằng quần thể lăng mộ đội quân đất nung của Tần Thủy Hoàng, tháp Đại Nhạn từng cất giữ kinh Phật của Đường Tăng, mà còn làm du khách lưu luyến bởi món bánh nướng thịt dê và tiệc bánh xếp (bánh cỏ, bánh chèo). Phố lớn ngõ nhỏ của cố đô Tây An đều có các quán bán bánh nướng thịt dê, du khách phải đích thân bẻ vụn bánh nướng, cho vào bát, bẻ càng vụn càng ngon, sau đó, đưa bát cho đầu bếp rưới nước canh thịt dê nóng hổi vào rồi mới ăn. Bánh xếp là món ăn truyền thống của người miền bắc, đại tiệc bánh xếp ở Tây An được chế biến bằng 108 cách: bánh xếp hấp, bánh xếp nấu, bánh xếp chiên giòn, bánh xếp rán... với nhiều loại nhân, vỏ bánh được xếp công phu, tỉ mỉ, có hình bướm, hình vỏ sò, hình tổ yến, hình mây... Mỗi chiếc bánh được xếp theo hình dạng khác nhau, không bánh nào trùng lặp bánh nào. Ngoài ra, món bánh xếp còn ẩn chứa nhiều câu chuyện cổ tích, lịch sử, truyền thuyết trong dân gian, vừa thưởng thức vừa nghe kể chuyện quả là thú vị.

Từ Tây An đi tiếp về hướng tây là đến Ngân Xuyên (thuộc tỉnh Ninh Hạ), tại nơi này, bạn có thể thưởng thức được món đầu dê nướng chính hiệu. Đến tiếp Lan Châu (tỉnh Cam Túc) có thể thưởng thức món mì kéo sợi thịt bò. Sang tiếp Tây Ninh (tỉnh Thanh Hải) là thưởng thức được món canh lòng dê thơm ngon.



Bánh bao có vỏ bánh được làm rất công phu với nhiều hình dạng khác nhau. (Ảnh do Dương Kỳ Đào chụp, Imaginechina cung cấp)





Men theo hướng tây mà đi, chúng ta sẽ đến được thủ phủ Urumqi của Tân Cương, nơi đây bạn nên ăn món thịt dê nướng xiên que nổi tiếng. Còn nếu bạn từ cố đô Tây An ngược lên phía bắc, sẽ đến thảo nguyên Nội Mông xanh bạt ngàn, đến đó, bạn đừng bỏ lỡ cơ hội ăn tiệc dê nướng nguyên con.

Từ Tây An đi xuống phía nam là đến tỉnh Tứ Xuyên, nơi được mệnh danh là xứ sở của trời, tiếng Hoa gọi là Thiên phủ chi quốc. Món Tứ Xuyên là trường phái ẩm thực được hình thành từ rất sớm, có sức ảnh hưởng rất rộng lớn đối với ẩm thực Trung Quốc. Hễ nói đến món Tứ Xuyên, ấn tượng đầu tiên của thực khách dường như chỉ có vị cay và cảm giác tê ở đầu lưỡi. Thật ra, món Tứ Xuyên rất chú trọng trong điều vị, tạo mùi và nêm nếm, chỉ xem các loại gia vị là đủ thấy sự phong phú, đa dạng của hương vị món Tứ Xuyên, gồm: hành, gừng, tỏi, ớt, tiêu, hoa tiêu, giấm, đậu tương huyện Bì, cơm rượu, đường, muối... Hơn nữa, với tài nghệ chế biến, các gia vị trên đều có thể cho ra vị chua, ngọt, đắng, cay, tê, thơm. Các món Tứ Xuyên giá cả phải chăng, món ăn dân dã lại thơm ngon, nên rất được yêu thích. Những ai từng đi qua Tứ Xuyên đều nói món ngon Tứ Xuyên kể mãi không hết, nào là những món ăn gia đình, như thịt xào hương cá, thịt kho trong chảo, đậu phụ dầu ớt, đậu phụ Tứ Xuyên, cật xào phụ thê... đến những món ăn vặt như hương vị xiên que, phá lấu đầu thỏ, mì Dandan... hay những món Tứ Xuyên nổi tiếng khắp Trung Quốc như lẩu Tứ Xuyên cay tê, cá hấp dầu, ăn mãi mà vẫn thấy thèm.

Nói đến ăn cay, các tỉnh miền tây Trung Quốc đều có thói quen ăn cay, vì quan niệm truyền thống cho rằng ăn cay có thể chống lạnh, loại trừ phong thấp. Ớt từ Châu Mỹ nhập vào Trung Quốc vào cuối đời nhà Minh, lúc đầu, ớt được dùng như cây cảnh và dùng làm dược liệu. Tỉnh Quý Châu và khu vực các tỉnh lân cận là những vùng ăn ớt đầu tiên ở Trung Quốc. Ớt từng được dùng làm gia vị thay thế muối. Cho đến ngày nay, không chỉ món Tứ Xuyên cay có tiếng, mà món ăn của các tỉnh lân cận như Thiểm Tây, Quý Châu, Vân Nam, Hồ Bắc và khu vực các tỉnh Trung Nam Bộ của Trung Quốc như Hồ Nam, Giang Tây và Quảng Tây đều có những món ăn có vị khá cay. Món Tứ Xuyên thì cay tê đầu lưỡi, món ăn Quý Châu thì cay thơm nồng, món ăn Vân Nam cay vị ớt tươi, món ăn Thiểm Tây cay vị mặn, món ăn Hồ Nam cay vị chua. Những năm gần đây, các món ăn đặc sản địa phương tiến công vào các thành phố lớn



Hương vị xiên que, món ăn vặt đặc sản của Tứ Xuyên. (Ảnh do Trương Hoàng Giang chụp)



Lẩu Trùng Khánh cay tê. (Ảnh do Trương Hoàng Giang chụp)

như Bắc Kinh, Thượng Hải, Thâm Quyến, Quảng Châu..., món ăn Hồ Nam, món ăn Hồ Bắc, món ăn Vân Nam ngày càng được nhiều thực khách đón nhận.

Món ăn Hồ Nam còn gọi là món ăn vùng Tương Giang, thuộc một trong tám trường phái ẩm thực của Trung Quốc, và cũng là món ăn nổi tiếng trên thế giới. Kỹ thuật thớt để chế biến món ăn Hồ Nam khá công phu, tỉ mỉ, món ăn Hồ Nam dùng dầu mỡ khá nhiều, cách chế biến thường thấy nhất là nấu, kho, hấp, có nhiều khẩu vị khác nhau như chua ngọt, tươi ngon, cay tê, giòn tan, xông khói. Món ăn Hồ Nam nổi tiếng là công phu, cầu kỳ, một món ăn nhiều khi phải trải qua mười mấy công đoạn, nguyên vật liệu chủ yếu là thủy hải sản của sông, hồ, ao quanh Tương Giang. Trong đó, các món hấp với sốt đậm đà, mùi vị thơm ngon là nét tiêu biểu và đặc sắc nhất của món ăn Hồ Nam. Còn món ăn Quý Châu nổi tiếng sử dụng các nguyên vật liệu là thịt rừng, gà, vịt, heo, bò, rau và đậu phụ, được chế biến theo cách của người dân tộc thiểu số, tạo cho món ăn có đủ các vị mặn, cay, thơm, mang đậm hương vị vùng quê, miền núi. Trong đó, nổi tiếng nhất là các món gà rang chảo, canh chua nấu cá, thịt chó Hoa Giang... Tỉnh Vân Nam là nơi tập trung nhiều dân tộc thiểu số nhất nên món ăn ở đây có nhiều nét độc đáo, hơn nữa, đặc sản của Vân Nam là các loại nấm, nên các món ăn làm từ nấm rất nhiều lại rất ngon. Món ăn Quảng Tây nổi tiếng về các loại thịt rừng, nguyên liệu sử dụng phải còn tươi sống, món ăn Quảng Tây vừa chịu ảnh hưởng của khẩu vị các món Quảng Đông, vừa thích cay, cách chế biến mang đặc điểm của dân tộc thiểu số ở địa phương. Do tỉnh Quảng Tây có nhiều dược liệu quý hiếm, nên người Quảng Tây cũng hay kết hợp nấu chung thuốc với thức ăn, chế biến thành những món ăn bài thuốc khá ngon.

Nói đến món ăn Quảng Đông, nhiều người chắc hẳn sẽ thắc mắc tại sao món Quảng Đông ngon và cầu kỳ nhất Trung Quốc. Hơn nữa, món ăn Quảng Đông có sự kết hợp và học hỏi các trường phái ẩm thực, món ngon các miền, lại có sự pha trộn giữa món Hoa và món Tây. Do thành phố Quảng Châu (thuộc tỉnh Quảng Đông) nằm ở khu vực tam giác của sông Châu Giang, giao thông đường bộ, đường thủy đều rất thuận lợi, từ xưa đã là trung tâm thương mại của cả miền nam Trung Quốc. Ngoài ra, Quảng Châu còn là thành phố cảng quốc tế sớm nhất ở Trung Quốc, doanh nhân khắp trong và ngoài nước đều mang đến cho Quảng Châu các món ăn đặc sản của quê hương họ, cộng thêm đặc sản Quảng Châu phong phú, đa dạng, thủy hải sản tươi sống, sơn hào hải vị nhiều vô kể. Kỹ thuật chế biến món ăn Quảng Đông không chỉ tiếp thu kỹ thuật chế biến độc đáo của các đầu bếp miền bắc, mà còn chịu ảnh hưởng bởi khẩu vị và thói quen ẩm thực của người Hoa ở hải ngoại, học hỏi sở trường làm bếp của các món Tây, ứng dụng để chế biến thành món Hoa, do đó, món ăn Quảng Đông có nguồn nguyên liệu đa dạng, phong phú, cách







## Ẩm thực Trung Quốc



Món ăn Quảng Đông nổi tiếng với nguyên vật liệu phong phú, cách chế biến mới lạ, chú trọng dưỡng sinh. (Ảnh do Phùng Cương chụp)

chế biến mới lạ, độc đáo, lại rất chú trọng dinh dưỡng, bồi bổ cơ thể, nên người Quảng Đông hay hầm canh, nấu cháo để bồi bổ, tăng cường sức khỏe. Vì vậy, canh, xúp, cháo trong món ăn Quảng Đông ngon có tiếng.

Tỉnh Phúc Kiến tiếp giáp tỉnh Quảng Đông nhưng món ăn Phúc Kiến lại khác xa món ăn Quảng Đông, trong đó món ăn Phúc Châu (tỉnh Phúc Kiến) là tiêu biểu nhất, khẩu vị của món ăn Phúc Châu thanh đậm, nhạt, thiên về vị chua ngọt, món ăn thường có nước canh hay nước xốt, hay dùng cơm rượu để làm gia vị, nguyên liệu chế biến thường là hải sản, các món ngon nổi tiếng có Phật vượt tường, canh cá viên, canh gà nấu trai, gà lúc lắc nấu cơm rượu...

Đọc theo bờ biển Hoa Đông là các tỉnh Giang Tô, Chiết Giang và thành phố Thượng Hải. Do ba tỉnh thành này có mối quan hệ về lịch sử, địa lý, nên văn hóa ẩm thực của ba tỉnh thành này ảnh hưởng qua lại lẫn nhau. Do Thượng Hải là một thành phố trẻ, nên bản thân các món ăn Thượng Hải đều bắt nguồn từ các món ăn của Ninh Ba, Dương Châu, Tô Châu, Vô Tích, thậm chí có món chịu ảnh hưởng từ món Tứ Xuyên. Món ăn Dương Châu, món ăn Tô Châu, món ăn Vô Tích, món ăn Ninh Ba và món ăn Hàng Châu của tỉnh Chiết Giang mới là những món ăn có nguồn gốc lịch sử lâu đời. Đặc điểm của món ăn Dương Châu là phải bảo đảm nguyên vẹn hương vị vốn có của nguyên vật liệu, món ăn khác nhau, hương vị cũng khác nhau. Ngoài ra, điểm tâm của Dương Châu nổi tiếng gần xa, có nhiều chủng loại, kiểu dáng đẹp mắt. Tô Châu là thành phố nổi tiếng về danh lam thắng cảnh, lịch sử nhân văn. Món ăn Tô Châu nổi tiếng công phu, cầu kỳ, nhất là trong khâu chặt thịt, cho gia vị và phụ liệu, kỹ thuật "canh lửa" cũng yêu cầu khá cao, coi trọng chất lượng hơn số lượng, dù là những món ăn hằng ngày trong gia đình cũng không ngoại lệ. Những năm gần đây, khắp miền nam bắc đang lên cơn sốt ăn cua hồ Dương Trùng. Loại cua này chỉ có ở hồ Dương Trùng của Tô Châu mà thôi. Món ăn Vô Tích có hai đặc điểm dễ nhận biết: Một là "ngọt", hai là "thối". Hầu như các món ăn đều cho đường phèn vào nên "ngọt". Còn "thối" là món đậu phụ thối. Mùi càng thối, thì ăn càng thơm ngon. Theo các chuyên gia ẩm thực, món ăn Vô Tích dù là kỹ thuật thối hay kỹ thuật "canh lửa" đều đáng được xếp vào loại thượng hạng. Thành phố Ninh Ba có quần thể đảo Chu Sơn



Bữa tiệc với các món ăn chế biến từ cá chép của sông Hoàng Hà ở tỉnh Hà Nam. (Ảnh do Lý Chí Hùng chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)

bao bọc, nguồn hải sản dồi dào, nên món ăn Ninh Ba thường lấy nguồn nguyên vật liệu có sẵn của địa phương là các loại thủy hải sản để chế biến thành món ăn. Các món ăn Ninh Ba có khẩu vị hơi mặn. Thành phố Hàng Châu có bề dày ngàn năm lịch sử, cùng với cảnh đẹp non xanh nước biếc, món ăn Hàng Châu cũng khá ngon. Người Hàng Châu rất tự hào cho rằng tốc độ để tạo ra món mới, thơm ngon của họ là nhanh nhất Trung Quốc. Món ăn Hàng Châu có khẩu vị thanh đạm, hầu như không dùng đến các gia vị cay, nóng, cũng ít khi cho nước tương, xì dầu vào. Chính hương vị nguyên vẹn của các món thịt Đông Ba, cá sốt chua ngọt Tây Hồ với khẩu vị vừa miệng đã làm say đắm lòng du khách và nổi tiếng khắp thiên hạ.

Điều này khiến con người ta liên tưởng, hơn trăm năm về trước, tiếng tăm của món ăn An Huy cũng nổi như cồn. Các tiệm bán món An Huy rất xa hoa, lộng lẫy, bàn ghế một loạt làm bằng gỗ đỏ. Nhưng ngày nay, trong thị trường ngành ẩm thực cạnh tranh khốc liệt, món ăn An Huy lại chìm dần. Nếu như không đến núi Hoàng Sơn du lịch cũng khó lòng mà thưởng thức được món ăn An Huy chính tông.

Từ nam chí bắc, từ đông sang tây, từ những món ăn vặt đến những món ăn chính, món ngon của Trung Quốc kể mãi không hết. Qua hàng trăm món ngon vật lạ, đặc sản của các dân tộc ở các vùng miền của Trung Quốc đã cho thấy văn hóa ẩm thực Trung Quốc có một bề dày lịch sử hùng hậu. Ăn khắp



Cua hồ Dương Trừng nổi tiếng khắp mọi miền nam bắc Trung Quốc. (Ảnh do Tạ Quang Huy chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)





## Ẩm thực Trung Quốc

cả Trung Quốc không chỉ là một chuyến du lịch dài ngày để thưởng thức món ngon mà còn giúp chúng ta cảm nhận được vẻ đẹp thâm sâu trong truyền thống văn hóa ẩm thực Trung Quốc. Đối với những du khách nước ngoài đặt chân đến Trung Quốc, dù là vào nhà hàng sang trọng hay thưởng thức món ăn vặt ngoài vỉa hè cũng là một cách rất tốt để tiếp cận và trực tiếp cảm nhận những hương vị đặc sắc từ món ngon Trung Quốc.

---

# UỐNG SÁNG KHOÁI THẬT THÚ VỊ

---





## UỐNG TRÀ QUANH NĂM

Trung Quốc có câu tục ngữ: “Mở cửa ra là cần phải giải quyết bảy vấn đề: củi, gạo, dầu, muối, tương, giấm, trà”, cho thấy, trà (chè) đã hoàn toàn đi vào cuộc sống của người dân, và là một phần chi tiêu không thể thiếu trong cuộc sống hằng ngày. Trong trà có nhiều vitamin, tinh dầu, chất tea polyphenols (tinh chất trà), chất fluoride có tác dụng sáng mắt, giúp tinh táo, lợi tiểu. Trà là thức uống thiên nhiên có lợi cho sức khỏe con người.

Trung Quốc là quê hương của trà, trồng trà, làm trà, uống trà số một thế giới. Khu vực phía tây nam Trung Quốc có khí hậu cận nhiệt đới chính là vùng đất sản sinh ra các cây trà dại. Lúc đầu, trà chỉ dùng làm vật tế lễ trong cúng tế và làm phụ liệu trong món ăn. Đến đời Đường, Phật giáo phát triển hưng thịnh, các tăng lữ phát hiện nước trà có khả năng giúp họ tỉnh táo khi ngồi thiền. Hơn nữa, trà có tác dụng trợ giúp tiêu hóa sau khi ăn no. Do đó, tăng lữ khởi xướng mọi người nên uống trà. Chỉ trong khoảng thời gian ngắn, hầu hết các chùa chiền đều chuẩn bị trà sẵn cho khách thập phương lẫn tăng lữ dùng. Phong trào uống trà cũng nhanh chóng lan từ chùa chiền đến trong dân gian, từ bậc vua chúa, quan lại, quý tộc đến thường dân, bá tánh, kể cả cai ngục, tù nhân đều uống trà, cho nên mới có câu “từ xưa chùa thiêng cổ kính thì ắt có trà ngon”, và lại chùa chiền đều có những khoảnh đất để trồng trọt, thiện nam tín nữ và dân chúng đều sẵn sàng giúp sức, còn chất lượng của trà và nghệ thuật uống trà được nâng lên, phát triển là nhờ vào trình độ, đạo hạnh của các tăng lữ. Sau này, văn hóa trà đạo cùng với Phật giáo truyền sang Nhật Bản, đã có những ảnh hưởng đáng kể ở Nhật Bản, trà đạo của Nhật Bản đến nay đã có hơn 400 năm lịch sử. Ngoài ra, Hàn Quốc và các nước Đông Nam Á cũng chịu ảnh hưởng bởi phong tục uống trà.

Do văn hóa và địa lý khác nhau, trong tiếng Hoa, “trà” được phát thành hai âm khác nhau: miền bắc lấy tiếng phổ thông làm chuẩn, đọc là “cha”, còn miền nam đọc theo giọng địa phương của tiếng Quảng Đông, tiếng Phúc Kiến là “tee”. Những quốc gia nhập trà từ miền bắc Trung Quốc, như Nhật Bản, Ấn Độ chẳng hạn, thì âm “trà” sẽ phát ra gần giống với “cha”, tiếng Nga phát âm “trà” là “chai”, tiếng Thổ Nhĩ Kỳ đọc là “chay”. Còn những quốc gia nhập trà từ duyên hải miền nam Trung Quốc, như nước Anh chẳng hạn, sẽ phát âm giống “tee” của miền nam, do đó, “trà” trong tiếng Anh đọc là “tea”, tiếng Tây Ban Nha đọc là “té”, tiếng Pháp đọc là “thé”, tiếng Đức đọc là “thee”.

Trà được biết đến trên khắp thế giới là do quá trình kinh doanh trà. Ở Châu Âu, người Anh là người phương Tây đầu tiên được thưởng thức trà. Theo sử sách ghi chép, đầu thế kỷ XVII, người Anh đã được uống trà từ Trung Quốc nhập vào, người Anh rất ưa thích loại thức uống này, dẫn đến cung

không đủ cầu. Hoàng gia nước Anh để đảm bảo đủ nguồn trà cung cấp cho người dân, từng ra lệnh yêu cầu công ty Đông Ấn Độ lúc nào cũng phải trữ sẵn một lượng trà nhất định. Trà ngày càng trở thành thức uống phổ biến của người dân Châu Âu, lượng trà để cung cấp cho các nước Châu Âu ngày càng tăng. Đến đầu thế kỷ XIX, lượng trà của Trung Quốc xuất sang Anh lên đến 40 triệu tấn, dẫn đến tỉ lệ nhập siêu quá cao trong cán cân mậu dịch song phương giữa Trung Quốc và Anh. Để thay đổi cục diện, thương nhân nước Anh tìm mọi cách thu gom nha phiến (tức á phiện) từ các nước Ấn Độ, Bangladesh để nhập vào Trung Quốc, với mục đích không cần tốn tiền mà vẫn đổi lấy được trà của Trung Quốc, từ đó mới bùng nổ Chiến tranh Nha phiến, có tác động rất lớn đến lịch sử cận đại Trung Quốc.

Trung Quốc đại lục có đến 15 tỉnh, thành trồng trà và sản xuất trà. Kể từ đời Đường, các dân tộc du mục ở miền bắc và tây bắc Trung Quốc đã dùng ngựa để đổi lấy trà, rất nhiều chợ trao đổi hàng hóa như vậy mọc lên, kéo dài cho đến trung kỳ đời Thanh, hình thức trao đổi ngựa - trà này dần được thay thế bằng tiền tệ. Cho đến tận ngày nay, trà là nhu yếu phẩm trong cuộc sống thường ngày của người dân du mục ở những vùng này.

Lá trà là lá non của cây trà, do công đoạn chế biến khác nhau mà phân thành nhiều loại trà khác nhau: trà xanh, hồng trà, trà ô long, bạch trà, hoàng trà, trà đen. Trà danh tiếng phải hội tụ cả sắc, hương, vị và được trồng ở địa hình, điều kiện khí hậu thích hợp, giống cây trà phải tốt, kết hợp với kỹ thuật hái trà điêu luyện, công đoạn sao trà, chế biến trà hoàn hảo, mới cho ra được sản phẩm trà thượng hạng, có tiếng. Danh trà (trà nổi tiếng thơm ngon) có giá trị rất cao trên thị trường.

Tiêu chuẩn quan trọng để phân loại trà là ở quá trình "lên men". Trà không qua quá trình lên men, gọi là trà xanh, tức là dùng đọt và lá non của cây trà làm nguyên liệu chính, qua công đoạn sao trà hay hấp trà (là kỹ thuật dùng hơi nóng để cho lá trà không lên men được nữa), vo trà tạo hình, rồi phơi khô. Trà xanh pha ra nước trà sẽ có màu xanh hay màu vàng xanh, vị trà tươi ngon, hơi đắng. Trà xanh có lịch sử lâu đời nhất, phạm vi trồng trà rộng lớn nhất và cho sản lượng nhiều nhất trong tất cả các loại trà, nhất là các tỉnh Chiết Giang, An Huy, Giang Tây cho sản lượng trà nhiều nhất và chất lượng trà



Lá trà Phổ Nhĩ trên cây trà. (Ảnh do Hứa Vân Hoa chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)




**Thức uống thời cổ đại**

Thời xưa, ở Trung Quốc, thức uống được chia làm ba loại lớn: tương, rượu, trà. Đến đời Đường, người Trung Quốc đã phân chia công dụng của ba loại thức uống này rất rõ ràng: Tương để giải khát. Rượu để giải sầu. Trà để giúp tịnh tâm, tỉnh táo. Và khi trà trở thành thức uống hằng ngày trong cuộc sống, thì trà còn có thêm nhiều công dụng nữa: Dùng trà trị bệnh, dùng trà để chế biến thức ăn, dùng trà thay rượu, dùng trà để giải rượu.



Khi pha trà xanh, nên đổ nước từ trên cao xuống, nước không nên quá nóng mới pha ra được nước trà ngon. (Ảnh do Huỳnh Huệ cung cấp)

tốt nhất. Xưa nay, vốn có nhiều chủng loại trà xanh như: Tây Hồ Long Tỉnh, Động Đình Bích La Xuân, Hoàng Sơn Mao Phong, Mông Đình Cam Lộ, Lư Sơn Vân Vụ, Tín Dương Mao Tiêm, Lục An Qua Phiến... đều là những danh trà nổi tiếng cả trong và ngoài nước.

Sau khi lên men, lá trà từ màu xanh ban đầu sẽ chuyển sang màu đỏ, càng để lên men, lá trà càng đổi màu. Mùi thơm của trà cũng thay đổi theo mức độ lên men, từ mùi thơm của lá trà chuyển dần sang mùi thơm của hoa cỏ, của cây trái rồi thành mùi thơm của kẹo mạch nha. Lá trà để lên men hoàn toàn sẽ chuyển màu đỏ, gọi là "hồng trà". Cách chế biến hồng trà như sau: hái đọt và lá non của cây trà về đem phơi khô (lá tươi hái về đem phơi ngoài nắng cho khô héo, rồi chuyển vào hong khô trong bóng râm một thời gian để cho trà càng thơm ngon), sau đó qua công đoạn vo trà, lên men và sao trà. Do màu của lá trà sau khi lên men và nước trà pha ra có màu nâu đỏ nên mới gọi là "hồng trà". Trong quá trình chế biến và cho lên men, thành phần hóa học trong lá trà của loại hồng trà đã có nhiều thay đổi, tea polyphenol (tinh chất trà) bị mất trên 90%, thay vào đó chất trà hoàng tố (Theaflavin) và trà hồng tố (Thearubigins) được sinh ra, làm cho màu sắc và hương vị của trà càng thơm ngon, đẹp mắt. Kỳ Môn Hồng Trà, Ninh Hồng Trà Gongfu, Phúc Kiến Mãn Hồng... đều là các loại hồng trà nổi tiếng. Còn lên men một nửa sẽ cho ra trà ô long. Trà ô long là loại trà đặc biệt của Trung Quốc, nổi tiếng nhất phải kể đến là trà ô long sản xuất tại An Khê của tỉnh Phúc Kiến. Trà ô long có ba loại lớn: lên men ít, lên men vừa, lên men nhiều. Trà lên men ít như trà Pouchong là điển hình, nước trà có màu vàng kim, vị thanh tao, hương cao nhã. Trà lên men vừa có Thiết Quan Âm, Thủy Tiên, Tung-ting (Dongding), nước trà có màu nâu, vị ngọt ở cổ họng. Còn trà lên men nhiều thì có trà Baihao (Bạch Hào), nước trà có màu đỏ sẫm, vị thơm, ngọt dịu của quả chín.

Thường thì người miền bắc thích loại trà thơm mùi hoa, hay hồng trà, còn người vùng Giang Nam thì không thể thiếu Long Tỉnh, Mao Tiêm, Bích La Xuân, người các tỉnh phía tây nam có thói quen uống vị trà đậm của bánh trà Phổ Nhĩ. Người Phúc Kiến, Đài Loan, Quảng Đông thì thích uống trà ô

long. Người dân tộc du mục thì hay uống trà bánh nguyên khối hay trà sữa dê, bò, ngựa lên men để trợ giúp tiêu hóa bớt lượng thịt, mỡ của thức ăn. Có người nói trà xanh đại diện cho cốt cách nho nhã của văn nhân, tài tử vùng Giang Nam, nhẹ nhàng, thoang thoảng nhưng hương bay xa. Hồng trà đài các, an nhàn, yên tĩnh. Trà ô long tượng trưng cho trí tuệ của người có tuổi, ôn tồn, đôn hậu. Trà hoa vừa mang phong cách náo nhiệt, sôi động của phố thị, lại rất thẳng thắn. Do đó, nhìn xem một người thích uống trà gì không chỉ biết được người đó đến từ vùng nào, là người miền nào mà qua đó còn biết được tính cách của người đó.

Hầu hết ở những vùng sản xuất trà của Trung Quốc, thời gian sinh trưởng và thu hoạch của cây trà đều theo vụ mùa, một năm có ba vụ thu hoạch vào mùa xuân, mùa hè và mùa thu. Lá trà thu hoạch vào những khoảng thời gian khác nhau, vụ mùa khác nhau sẽ có hình dạng, màu sắc, tính chất khác nhau. Lá trà hái vào mùa xuân, trong khoảng thời gian từ thượng tuần của tháng ba đến trước tiết Thanh Minh (ngày 5 tháng 4 hằng năm), người Trung Quốc gọi là “trà đợt đầu” hay còn gọi là “trà Minh Tiển” (có nghĩa là trước tiết Thanh Minh), nước trà của trà Minh Tiển sẽ có màu xanh ửng vàng, vị trà lúc này tươi ngon nhưng hơi chát. Sau tiết Thanh Minh hai tuần là đến tiết Cốc Vũ (nghĩa là “mưa rào”, một trong hai mươi bốn tiết khí của Trung Quốc, vào khoảng ngày 20 tháng 4 hằng năm). Vào mùa này ở vùng Giang Nam sẽ có mưa rào, cũng là mùa để thu hoạch trà đợt thứ hai trong năm. Lá trà thu hoạch vào thời điểm sau tiết Thanh Minh, trước Cốc Vũ thì gọi là “trà Vũ Tiển” (nghĩa là trước cơn mưa đầu mùa), còn sau Cốc Vũ thì gọi là “trà Vũ Hậu” (nghĩa là sau cơn mưa đầu mùa). Giá của trà vụ xuân chênh lệch tùy theo thời gian thu hoạch sớm, muộn. Thường thì trà xanh trong vụ xuân sớm là đợt trà ngon nhất trong năm. Lá trà hái của năm nay thì là trà mới, còn lá trà để sang năm sau hay để trên một năm thì là trà cũ lâu năm. Trà xanh, trà ô long thì trà mới ngon hơn, còn trà Phổ Nhĩ thì trà càng lâu năm càng ngon. Những người sành điệu, biết cách thưởng thức trà thì mùa xuân họ uống trà xanh, mùa thu thì uống trà bông cúc (bông cúc hái xuống phơi trực tiếp ngoài nắng đến khô để pha trà và loại bông cúc của Hàng Châu tỉnh Chiết Giang là nổi tiếng nhất), cuối thu đầu đông thì uống



Người dân khu vực tây bắc Trung Quốc thích uống trà bánh nguyên khối, ở các quán ăn Halal của người Hồi giáo, thực khách sẽ được thưởng thức hương vị độc đáo của loại trà này. (Ảnh do Lý Trạch Dân chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)







Thiết Quan Âm, Phổ Nhĩ, Ô Long, một năm bốn mùa, có đủ loại danh trà để thưởng thức. Những vị khách sành điệu khi thưởng thức trà không những có thể biết được trà này là trà mới hay cũ, mà còn biết được trà này hái vào thời điểm nào trong năm nữa.

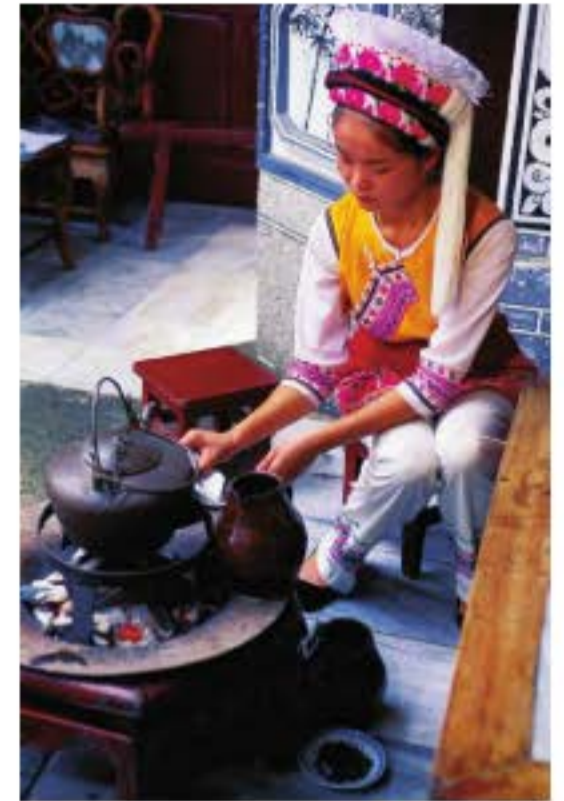
Thói quen uống trà của Trung Quốc đã ăn sâu vào con người họ. Vào giữa đời Đường, có một vị văn nhân tên là Lục Vũ (733 – 804), thuở nhỏ từng sống trong chùa, ông đã có công sưu tầm, ghi chép lại những tài liệu của người xưa cùng với những thành quả nghiên cứu của mình, soạn nên *Trà Kinh*, là tập sách nói về trà đầu tiên trên thế giới. *Trà Kinh* ghi chép một cách tỉ mỉ, có hệ thống hình dạng, chủng loại của lá trà, đặc điểm, tính chất của cây trà, cách hái trà, các công đoạn chế biến trà, kinh nghiệm và nghệ thuật pha trà, dụng cụ để pha trà, uống trà... Ngoài ra, còn giới thiệu về nguồn gốc của trà, những câu chuyện về trà xảy ra trước đời Đường, ghi chép cả những nơi sản xuất trà của đời Đường. Quả thật, *Trà Kinh* là tư liệu quý và quan trọng về văn hóa trà của Trung Quốc.

Đến giữa đời Đường còn xuất hiện hình thức thi thố liên quan đến trà, gọi là "Danh chiến" (cuộc thi về danh trà), thông qua việc giám định chất lượng trà tốt xấu, thi thố kỹ thuật và tài nghệ pha trà với nhau, đây có thể nói là hình thức biểu hiện cao nhất của thưởng thức trà thời cổ đại Trung Quốc. Đến đời Tống, trào lưu thưởng thức đạt đến cực thịnh, là thời kỳ "đấu trà" được chú trọng nhất, sôi nổi nhất trong lịch sử, từ bậc vua chúa, quý tộc đến thường dân bá tánh đều tham gia. Không chỉ ở những nơi sản xuất trà và các chùa có "đấu trà", kể cả các chợ kinh doanh trà cũng "đấu trà". Trong lịch sử, nhiều danh trà, trà cống phẩm (nộp cho triều đình, dâng cho vua chúa dùng) đều từ những cuộc "đấu trà" mà ra. "Đấu trà" thường gồm hai ba người ngồi lại với nhau, tự mình mang đến những loại trà ngon mà mình sưu tầm, cất giữ, nấu nước pha trà rồi cùng nhau thưởng thức và thi thố xem trà của ai ngon hơn, kỹ thuật pha của ai điệu nghệ hơn. Tiêu chuẩn của "đấu trà" gồm: trà phải là trà mới mới quý, nước phải dùng nước ở dòng nước động, chứ không dùng nước ao tù, vị trà phải thơm, ngọt dịu, mượt mà mới là thượng hạng, mùi thơm phải là chân thật, tự nhiên mới hay, màu nước trà phải là không màu mới tuyệt. Vật dụng để uống trà tốt nhất là chén sứ màu đen (tức là loại sứ đen của lò Kiến ở Kiến Dương tỉnh Phúc Kiến chế tạo ra), dần dần phong trào dùng chén sứ màu đen uống trà được ưa chuộng và thay thế dần chén sứ màu xanh. Mọi người đều cho rằng, giá trị của cái chén không chỉ là vật thưởng ngoạn, ngắm nhìn, mà là khi trà được rót vào chén sẽ làm kích thích dần dần về thị giác, xúc giác và mùi thơm của trà phảng phất đánh thức khứu giác, rồi hợp từng ngậm thơm ngon, làm dậy cả vị giác. Khi trà được rót ra chén sứ đen, màu của trà sẽ nổi bật trên nền màu đen của chén đựng, đó là bữa tiệc về cả thị giác lẫn khứu giác, vị giác, xúc giác, sự kết hợp hoàn hảo

đó từ bậc vua chúa, quý tộc đến thường dân đều có thể cảm nhận được. Phong trào thưởng thức trà và thi thố về trà này lan sang cả Nhật Bản. “Đấu trà” có tác dụng rất lớn trong việc thúc đẩy văn hóa trà ở Trung Quốc phát triển.

Người thời nay uống trà, thi thố về trà, tiêu chuẩn để bình phẩm về trà, giám định chất lượng trà chủ yếu là dựa vào *Trà Kinh* và từ hình thức “đấu trà” mà ra. Chẳng hạn như muốn pha một bình trà ngon, không phải chỉ có lá trà thượng hạng mà còn cần phải chú ý đến chất lượng nguồn nước, độ nóng của nước, liều lượng trà ít hay nhiều và vật dụng để pha. Người xưa cho rằng, dùng nước suối trên núi để pha trà là tốt nhất, rồi mới đến nước sông, nước tan từ băng tuyết, nước mưa, còn dùng nước giếng để pha trà là lựa chọn cuối cùng. Nói theo quan điểm uống trà ngày nay, chất lượng nước dùng để pha trà phải là “nước mềm” (ít có tạp chất và khoáng chất), kỵ dùng “nước cứng”. Độ nóng của nước cũng phải thay đổi tùy thuộc vào loại trà, hầu hết các loại trà nên pha bằng nước nóng có nhiệt độ dưới 100°C là tốt nhất. Trong đó, trà xanh và những loại trà lên men ít thì nhiệt độ nước không nên quá 90°C. Liều lượng trà cũng gia giảm tùy theo chủng loại, lá trà chiếm khoảng 1/4 đến 3/4 vật đựng là thích hợp nhất. Còn dụng cụ uống trà, loại trà khác nhau thì dùng vật đựng khác nhau, trà hoa thì dùng bình sứ để giữ mùi hương của hoa và trà được lâu hơn. Trà xanh vốn thơm dịu không nên dùng bình trà gốm tử sa vì gốm hút mùi, mà nên dùng bình thủy tinh để giữ hương vị trà và để quan sát màu nước trà, lá trà nở. Còn hồng trà và trà lên men nửa chừng thì nên dùng bình gốm đất. Còn như muốn thật sự linh hội được thú vui uống trà và vị chân thật của trà, từ đó đạt đến trình độ thưởng thức nghệ thuật cao nhã, cảnh giới của tu tâm dưỡng tính thì cần phải qua quá trình rèn luyện văn hóa nghệ thuật rất cao. Do đó, uống trà là thể hiện nét đẹp cuộc sống kiểu Trung Hoa.

Nói đến vật dụng để pha trà, uống trà, trước đời Đường, vật dụng dùng để đựng thức ăn và dùng để uống trà không có sự phân biệt. Khi phong trào uống trà ngày càng thịnh hành, vật dụng để pha trà, uống trà cũng ngày càng tinh xảo hơn. Đến cuối đời Đường xuất hiện một vật dụng để pha trà và uống trà lý tưởng, đó là ấm tử sa. Loại ấm này khác với những vật dụng bằng gốm thông thường, được làm từ chất liệu đất sét màu hồng tím vừa mịn vừa dẻo, qua tay của các nghệ nhân



Thiếu nữ người dân tộc Bạch (Bai) đang nấu trà. (Ảnh do Tạ Quang Huy chụp, kho dữ liệu tạp chí “Du lịch Trung Quốc” của Hongkong cung cấp)





## Ấm thực Trung Quốc

chế tạo, chiếc ấm tử sa làm ra có màu hồng tím, trơn mịn, hình dạng cổ kính. Loại ấm tử sa này được nung trên nhiệt độ 1100°C, bên trong ấm lẫn bên ngoài ấm đều không phủ men, dùng kính hiển vi phóng to 600 lần sẽ nhìn thấy trên ấm có hai hàng lỗ nhỏ để thoát hơi, nhưng không thoát nước, nên có khả năng giữ mùi rất tốt. Hơn nữa, rất nhiều tài tử, văn nhân tự chế tác, thiết kế ấm tử sa nhỏ nhỏ cho mình, trên thân chiếc ấm tử sa, có cả thơ văn, tranh thủy mặc kết hợp với nghệ thuật điêu khắc, tạo hình, làm cho ấm tử sa vừa có giá trị nghệ thuật vừa có giá trị sử dụng rất cao.

Sau đời Minh, ấm tử sa sở dĩ vang danh thiên hạ là có liên quan đến những chuyển biến trong phong trào uống trà. Lúc bấy giờ bánh trà nguyên khối dần bị thay thế bởi lá trà khô, dùng nước nóng pha trà, rồi đổ sang chung nhỏ để chờ lá trà nở, sẽ làm cho nước trà bị nguội và không thanh khiết, do đó, đổi thành dùng ấm trà. Bắt đầu từ thế kỷ XVI trở đi, người Trung Quốc chuyển sang dùng ấm để pha trà, đến nay đã có hơn 400 năm lịch sử. Dùng ấm tử sa để pha trà, thời gian dẫn nhiệt chậm, trên nắp có những lỗ nhỏ để thoát hơi, ngăn hơi nước tích tụ trong ấm phá hỏng hương vị của trà. Hơn nữa, ấm tử sa được nung ở nhiệt độ cao, nên đặt ấm tử sa lên lửa để trực tiếp nấu nước cũng không bị nứt vỡ. Sử dụng càng lâu, ấm tử sa càng bóng, trà pha ra càng thơm ngon. Những người sành uống trà sẽ dùng những chiếc ấm tử sa khác nhau để pha các loại trà khác nhau, như vậy, mùi vị của trà sẽ không bị pha tạp.

Nơi sản xuất ấm tử sa nổi tiếng nhất Trung Quốc là ở Nghi Hưng, nơi được mệnh danh là xứ sở của gốm. Nghi Hưng nằm ở ranh giới giữa ba tỉnh: Tô Châu, Chiết Giang, An Huy, kề cận với Thái Hồ. Từ đời Đường, nơi đây đã là nơi sản xuất trà nổi tiếng, rất nhiều danh trà do nơi này sản xuất được tuyển chọn làm cống phẩm dâng vào hoàng cung. Từ đời Tống, Nghi Hưng bắt đầu sản xuất ấm tử sa chuyên dùng cho uống trà. Đến đời Minh, hầu như nhà nhà ở Nghi Hưng đều có thợ lành nghề để chế tác ấm tử sa. Ấm tử sa ở Nghi Hưng tạo hình mới lạ, tinh xảo lại rất trang nhã nên được mọi người ưa chuộng. Những người thích uống trà, hầu như đều có thú sưu tầm ấm tử sa, một số ấm tử sa do chính tay các nghệ nhân có tiếng của vùng Nghi Hưng chế tác có giá ngang với vàng. Thú vui “sưu tầm” và “cất trữ” ấm tử sa quý đến nay vẫn được xem là một thú vui tao nhã.

Có một thú vui khác cần phải kể đến nữa, đó là trà Gongfu ở Triều Châu (tỉnh Quảng Đông) và Mãn Nam (tên gọi chung của các thành phố Hạ Môn, Tuyển Châu, Chương Châu... ở phía nam của tỉnh Phúc Kiến). Từ thời nhà Minh, Thanh bắt đầu thịnh dùng ấm tử sa ở Nghi Hưng. Có một dạo những chiếc ấm tử sa cao quý, tuyệt đẹp chính là biểu tượng cho địa vị, học thức, thân phận của đàn ông vùng này. Cho dù là bậc vua chúa, quan lại, quý tộc hay thường dân bá tánh đều rất quý ấm tử sa mà mình sưu tầm được, thậm

chỉ đến lúc chết còn đặt cả vào quan tài làm vật tùy táng. Giang Tô là nơi sản xuất ra ấm tử sa, nhưng người dân nơi đó lại thích uống trà xanh. Công nghệ làm trà ngày càng được nâng cao, ngày nay, rất hiếm người dùng ấm tử sa để pha trà xanh, mà đa số dùng tách sứ trắng hay ly thủy tinh, còn ấm tử sa thường đặt trang trọng trong nhà như một sản phẩm thủ công mỹ nghệ. Hơn nữa, có được chiếc ấm tử sa thượng hạng, người đời nay thường truyền lại cho con cháu như một báu vật truyền kiếp, chứ không để làm đồ tùy táng nữa.

Trung Quốc có lễ nghi “khách đến thì phải dâng trà”, cũng có người thích dùng trà thay rượu để mời khách. Dâng trà cho khách khá đơn giản, chỉ cần hỏi khách thích uống trà gì trước khi pha, nước pha trà không nên quá nóng để tránh gây bỏng cho khách, khi rót trà thì chỉ rót nửa ly, nửa chén, hoặc 2/3 chén là thích hợp nhất, còn rót rượu mới rót đầy ly, đầy chén. Khi chủ nhà rót trà cho khách, khách nên dùng ngón tay trỏ và ngón giữa gõ nhẹ lên mặt bàn, để tỏ ý cảm ơn. Tương truyền tục này bắt đầu từ đời Thanh lưu truyền đến nay, không những thịnh hành ở Trung Quốc, Hoa kiều các nước Đông Nam Á cũng có thói quen và tục lệ như vậy.

“Trà Gongfu” (còn gọi là trà đạo) là phong tục truyền thống vốn có ở Triều Châu (tỉnh Quảng Đông), được truyền từ đời Đường đến nay, “trà Gongfu” không chỉ là lễ nghi trang trọng khi có khách quý đến nhà, mà còn là tiêu chí để những người Triều Châu ở hải ngoại nhớ về cội nguồn, nhận biết dòng tộc. Trà Gongfu chính tông Triều Châu làm theo lễ nghi thời xưa cả chủ lẫn khách chỉ giới hạn bốn người, vì theo quan niệm của người đời Minh, Thanh, chủ lẫn khách đều phải “tố tâm đồng điệu” (có nghĩa là phải tịnh tâm, hợp ý với nhau), không nên tiếp đón cùng lúc quá nhiều khách. Vị trí khách ngồi cũng có quy định theo vai vế, cấp bậc, địa vị, và bắt đầu từ bên phải chủ nhà. Sau khi khách đã yên vị, chủ nhà bắt đầu thao tác pha trà. Không chỉ



Người già trong trà quán ở Thành Đô thông dong, tự tại thưởng thức trà như là một thú vui cuộc sống. (Ảnh do Trương Hoàng Giang chụp)





## Ấm thực Trung Quốc

có vật dụng pha trà, uống trà tinh xảo, đẹp đến say mê lòng khách, mà chất lượng của trà, cách pha, rót, thưởng thức cũng rất cầu kỳ và được chú trọng. Ấm để pha trà Gongfu rất nhỏ nhắn, xinh xắn, chỉ to cỡ nắm tay, tách để uống trà Gongfu cũng bé tí, cỡ nửa quả bóng bàn. Trà phải chọn trà ô long thượng hạng, hội tụ đủ sắc, hương, vị, lượng trà cho vào ấm khá nhiều, gần đầy ấm, rồi dùng tay nén chặt, nén càng chặt, nước trà càng thơm ngon, càng đậm đà. Nước để pha trà nên dùng nước đã lọc qua, lắng cặn. Nước vừa sôi là đổ vào ấm ngay, một hai nước trà đầu không uống, chỉ dùng để rửa trà, tráng ly, tách. Lúc rót trà, không được rót hết tách này mới đến tách kia, mà phải xoay vòng liên tục, đến khi các tách gần đầy. Đến khi nước trà bắt đầu ra vị trà đậm đặc, thì lắc đều ấm trà, rót một ít rồi ngưng, tuần tự đều bốn tách để đảm bảo nước trà ở bốn tách đều thơm ngon, đậm nhạt như nhau. Uống trà Gongfu cũng có những quy định riêng, không được uống ngay mà phải dùng nước lọc súc miệng trước, để đảm bảo có thể thưởng thức được hương vị thuần khiết của trà. Lúc uống nên nhắm nháp từng chút một, trà Gongfu đậm đặc, có tính kiềm, nên lúc mới uống sẽ hơi đắng, chát, nhưng càng về sau càng ngon, ngọt, thơm, càng uống càng tỉnh táo. Uống trà Gongfu vừa thưởng thức hương vị thơm ngon của trà, vừa trò chuyện, tâm sự, thư giãn thoải mái tinh thần, cho nên mới gọi là Gongfu (Gongfu trong tiếng Hoa còn có nghĩa là thời gian, công sức), thể hiện tinh thần tự do, thoải mái, trở về với thiên nhiên trong nghệ thuật văn hóa trà Trung Quốc, đồng thời cũng toát lên tính cách con người Trung Quốc: chân chất, đôn hậu, điềm đạm, trầm tính.

Nói đến trà Gongfu, bất giác làm cho nhiều người chợt nhớ đến đủ các hình thức trà quán ở Trung Quốc. Ở Trung Quốc, trà quán là hình thức kinh doanh rất phổ biến, nhất là vùng Giang Nam, thành phố lớn nhỏ, thậm chí nông thôn, làng quê nơi nơi đều có trà quán. Có quán đã có hơn trăm năm lịch sử, có quán giờ đây kết hợp bán thêm cà phê, rượu bia theo trào lưu bây

Các trà quán ở Tứ Xuyên thể hiện rõ nét cảnh sinh hoạt của người dân. (Ảnh do Trần Cẩm chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)



giờ, thành những trà quán hiện đại, cũng có một số trà quán kinh doanh thêm thức ăn, điểm tâm, vừa là trà quán vừa là nhà hàng. Truy tìm nguồn gốc thì trà quán nổi lên từ đời Tống, thời đó, có đủ loại trà quán dành cho các tầng lớp, giai cấp khác nhau trong xã hội. Những trà quán cao cấp, trên tường cho treo tranh, thư pháp của các văn nhân, tài tử, trong phòng còn trang trí các chậu hoa tươi, bonsai và có cả tấu nhạc dân tộc nữa. Đến đời vua Càn Long (1736 – 1795) và Gia Khánh (1796 – 1820) nhà Thanh, các trà quán ở Bắc Kinh kết hợp với nghệ thuật ca hát, khách vừa thưởng thức trà ngon, vừa nghe nhạc tuồng, xem hát. Khách cũng có thể tự mang trà ngon của mình đến, chỉ trả tiền nước sôi. Do đó, nhiều quán như vậy ở Bắc Kinh ngày xưa gọi là “trà viên”. Ngoài ra, còn có những quán cóc bán trà ven đường, cũng là một nét độc đáo ở Bắc Kinh. Dưới tán cây, bên vệ đường, dựng một túp lều tranh, với vài bộ bàn ghế gỗ, dùng loại bát to để đựng trà, chủ yếu bán cho khách đi đường ngồi nghỉ chân. Những quán cóc bán trà như vậy giờ không thấy nữa. Người Tứ Xuyên từ xưa đã rất thích uống trà, trà quán mọc lên rất nhiều. Các trà quán ở Thành Đô (thủ phủ tỉnh Tứ Xuyên), được ngăn ra nhiều phòng lớn nhỏ khác nhau, phòng lớn có thể ngồi được vài trăm người, phòng nhỏ thì cũng có năm ba bộ bàn ghế, các vật dụng đựng trà, uống trà gồm cả bộ chén, nắp. Còn nghệ thuật dùng ấm vòi dài bằng đồng để châm trà có thể gọi là tuyệt kỹ của các trà quán kiểu Tứ Xuyên, dòng nước trà chảy qua chiếc vòi dài của ấm, từ trên không rơi đúng chén của khách, không để vung vãi giọt nước nào. Người lớn tuổi thích đến trà quán thưởng thức trà và xem hát, doanh nhân thì vào quán trà để thư giãn, tiếp khách hay thương thảo hợp đồng làm ăn. Trung Quốc có câu tục ngữ: “Trà có thể tịnh tâm”, trà làm cho không gian tĩnh lặng, thanh tịnh khác hẳn với thế giới xô bồ, huyên náo bên ngoài. Những người thích uống trà có thể dễ dàng tìm cho mình một chốn riêng tư, tĩnh lặng ở đây.

## TỬ PHÙNG TRI KỸ THIÊN BÔI THIÊU<sup>(1)</sup>

Rượu là một trong những di sản vật chất của nhân loại, các dân tộc trên thế giới đều cùng được thừa hưởng. Trước khi phát minh ra cách chưng cất rượu, người Trung Quốc chỉ nấu rượu hay cho lên men. Dùng ngũ cốc lên men làm rượu là một nét đặc sắc của rượu Trung Quốc. Hoàng tửu (rượu vàng), còn gọi là “rượu gạo”, là một trong ba loại (rượu gạo, rượu vang và bia) rượu lên men nổi tiếng của thế giới, được xem là tiêu biểu cho kỹ thuật lên men rượu của phương Đông.

1 Thơ Âu Dương Tu, ý nói uống rượu mà gặp tri kỷ thì ngàn ly vẫn ít.



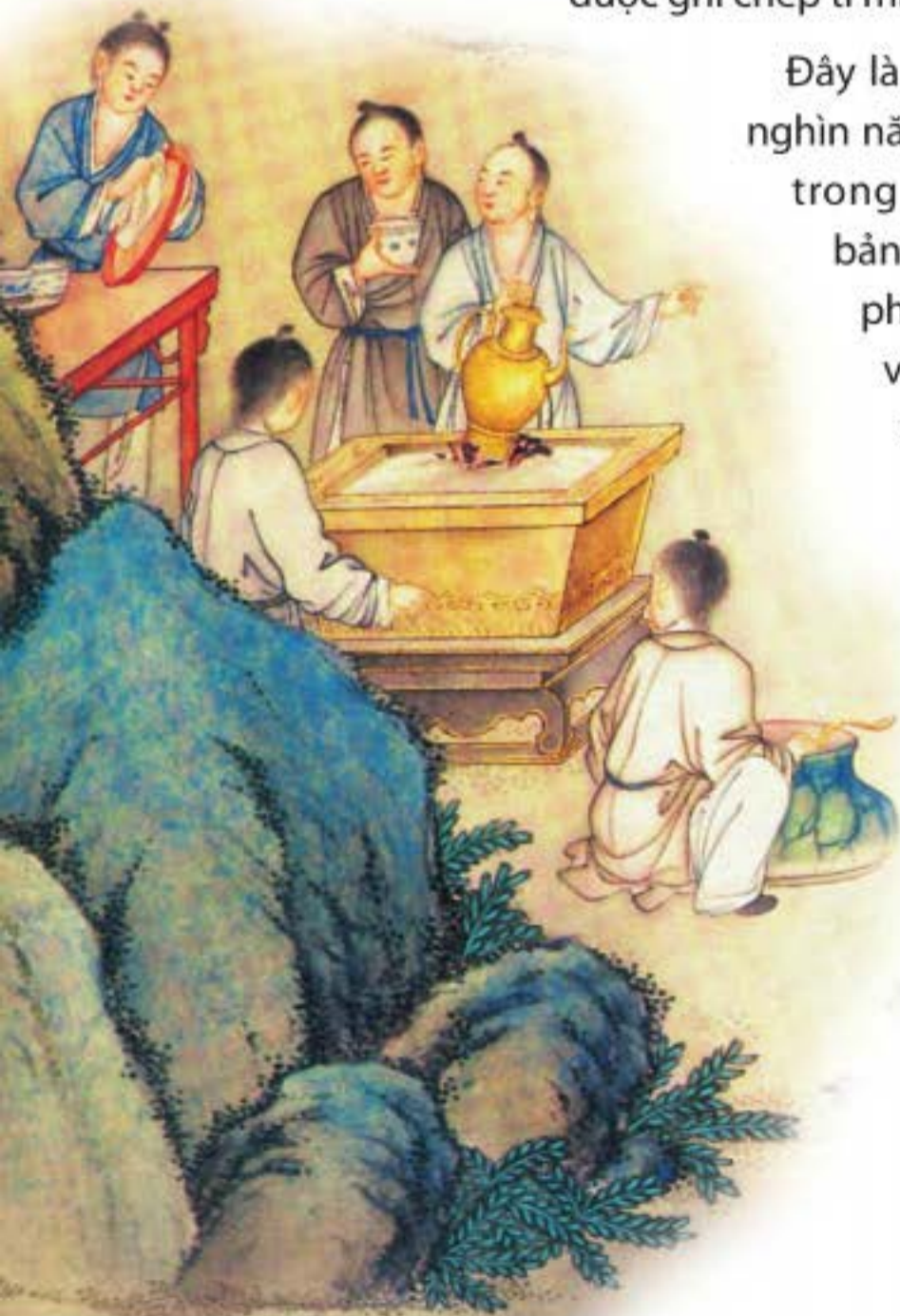


Kỹ thuật làm rượu, phong tục uống rượu khởi nguồn từ rất sớm ở Trung Quốc. Trong sách cổ có ghi chép lại rất nhiều thuyết nói về nguồn gốc hình thành rượu, nhưng đa số chỉ là truyền thuyết, không có căn cứ lịch sử. Trong dân gian thì cho rằng Đỗ Khang là thần rượu, rượu là do ông phát minh ra. Nhưng từ đời Thương, người dân đã biết dùng ngũ cốc để lên men làm rượu. Trong Giáp cốt văn, Kim văn (chữ Hoa ngày xưa đúc trên kim loại vào đời Chu), cho thấy có nhiều ghi chép liên quan đến người đời Thương thường dùng rượu để dâng lên cho thần linh hay cúng tế tổ tiên, chứng tỏ người đời Thương cũng đã thường hay uống rượu. Khai quật khảo cổ thời cận đại từng phát hiện ra di chỉ nơi nấu rượu của người đời Thương. Năm 1980, rượu trong di chỉ ngôi mộ cổ ở Hà Nam được giám định thuộc đời Thương được xem là loại rượu cổ xưa nhất của Trung Quốc (hiện được cất giữ trong Viện Bảo tàng Cổ Cung ở Bắc Kinh). Sự khác biệt về địa hình, nguồn nước, sản phẩm nông nghiệp, kỹ thuật lên men giữa các vùng miền đã giúp cho chủng loại rượu ngon trên khắp mọi miền của Trung Quốc thêm phong phú, đa dạng.

Một trong những phát minh quan trọng trong kỹ thuật làm rượu của người xưa đó chính là men rượu. Men rượu đầu tiên chính là ngũ cốc, chủ yếu là lúa gạo, lúa mạch bị mốc hay nảy mầm, qua một số công đoạn khác hình thành nên men rượu. Trong men rượu có những loại nấm hình tơ giúp ngũ cốc chuyển hóa thành chất đường và có chất men xúc tác giúp thành rượu nhanh chóng. Hai miền nam bắc sử dụng loại men rượu từ những nguồn khác nhau nên làm ra loại rượu cũng khác nhau. Thời kỳ Nam Bắc Triều (420 – 589), kỹ thuật làm men rượu đã rất phát triển, có đến 12 cách làm men rượu được ghi chép tỉ mỉ trong sách cổ *Tể Dân Yếu Thuật*.

Đây là phương pháp lên men tự nhiên, trải qua hàng nghìn năm lịch sử, kỹ thuật này đã tương đối thành thục, trong đó, nguyên lý và phương pháp, kỹ thuật cơ bản vẫn còn được ứng dụng đến nay. Nhưng dùng phương pháp này để lên men rượu chủ yếu chỉ dựa vào kinh nghiệm, quy mô sản xuất thì không lớn, chỉ trông nhờ vào thao tác thủ công, chất lượng của rượu không được ổn định và cũng không được kiểm nghiệm bằng biện pháp khoa học.

Nguyên liệu để làm hoàng tửu, ở miền bắc thì dùng cao lương, hạt kê và gạo, còn miền nam chủ yếu dùng gạo, nếp, đa số là dùng nếp, độ rượu khoảng 15 độ. Rượu càng để lâu càng thơm ngon, vị ngọt thuần





Hoàng tửu ở Thiệu Hưng sau khi làm xong sẽ vận chuyển bằng ghe mang đi tiêu thụ ở các tỉnh. (Ảnh do Tạ Quang Huy chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)

khiết. Tuy gọi là hoàng tửu (nghĩa là rượu vàng), nhưng màu của rượu làm ra không nhất thiết phải có màu vàng mà còn có màu đen, màu đỏ. Khi kỹ thuật lắng rượu, lọc rượu còn chưa hoàn thiện, rượu sẽ vẫn đục, do đó, người xưa cũng gọi loại rượu này là "rượu trắng" hay "rượu đục".

Bắt đầu từ đời Tống, trung tâm kinh tế, văn hóa của Trung Quốc chuyển hướng phát triển sang miền nam, hoàng tửu lại càng phát triển hơn ở các tỉnh miền nam. Đến đời Nguyên, rượu đế (tiếng Hoa gọi là "thiếu tửu") ngày càng phổ biến ở miền bắc, sản xuất hoàng tửu ngày càng bị thu hẹp. Còn ở miền nam, người dân không chuộng rượu đế, chỉ thích uống hoàng tửu, nên hoàng tửu được tiếp tục phát triển. Đến đời Thanh, hoàng tửu ở vùng Thiệu Hưng – Chiết Giang sản xuất nổi tiếng khắp trong và ngoài nước. Đến nay, những ai thích uống hoàng tửu đều ưu tiên chọn hoàng tửu Thiệu Hưng.

Ở rất nhiều tỉnh, thành của Trung Quốc, các hộ gia đình đều có thói quen tự nấu rượu. Qua đó, cho thấy dùng men làm rượu đã rất phổ biến. Những người sành rượu cho biết, rượu ngon của Trung Quốc không phải ở các lò rượu mà là ở dân gian do các hộ gia đình tự nấu. Cho men nguyên miếng vào gạo tẻ, đậy kín trong một tháng sẽ có được vò rượu trắng thơm ngon, nồng độ trên 45 độ. Còn cho bánh men vào gạo nếp, đậy kín trong vài ngày, sẽ cho ra rượu nếp, còn nếu để tiếp trên một tháng, sẽ thành cơm rượu. Bất kể là rượu trắng hay rượu nếp, cơm rượu, để càng lâu sẽ càng thơm ngon.







Cơm rượu dễ làm, giá lại rẻ, rất tốt cho sức khỏe. Thói quen ăn cơm rượu rất phổ biến ở các tỉnh, thành phía nam của Trung Quốc. Hơn nữa, từ xưa đến nay, nhiều người tin rằng rượu có tác dụng như thuốc, giúp khí huyết lưu thông, dưỡng sinh, tăng cường sức khỏe, sinh lực, nên bắt đầu ngâm rượu thuốc (tiếng Hoa gọi là “dược tửu”) để uống.

Rượu đế (thiếu tửu) truyền thống của Trung Quốc là loại rượu chưng cất. Khoảng từ thế kỷ VI đến thế kỷ VIII, Trung Quốc đã có rượu chưng cất. Dụng cụ chưng cất thời đó khá đơn giản, nhưng là một bước tiến lớn trong kỹ thuật làm rượu của người Trung Quốc. Cuối thế kỷ XIX đầu thế kỷ XX, sau khi du nhập kiến thức về hóa học, sinh học, vi sinh... từ phương Tây, kỹ thuật làm rượu truyền thống của người Trung Quốc có những bước chuyển biến lớn, cơ giới hóa dùng máy móc nhiều hơn, quy mô sản xuất cũng mở rộng lên đáng kể. Hai tỉnh Quý Châu và Tứ Xuyên ở phía tây của Trung Quốc được công nhận là hai tỉnh sản xuất rượu đế hảo hạng của cả nước. Tuy nhiên, do đặc sản, sản vật của các nơi khác nhau, nên nguyên liệu để làm rượu cũng có khác nhau, hầu như mỗi tỉnh đều có cho thêm vào rượu những đặc sản của địa phương, tạo nên hương vị đặc trưng riêng, phù hợp với khẩu vị của người dân địa phương, qua đó, tạo nên thương hiệu riêng cho rượu của địa phương mình. Vì vậy, rượu ngon nổi tiếng của Trung Quốc không dưới bốn năm chục loại, có thể kể đến: Rượu Lô Châu Lão Diếu của Tứ Xuyên, rượu Mao Đài của Quý Châu, rượu Phần của Sơn Tây, rượu Tây Phụng của Thiểm Tây... đều có tiếng trên thế giới. Nhà máy bia đầu tiên ở Trung Quốc được thành lập vào năm 1900 tại Cáp Nhĩ Tân, mặc dù từ lúc bia xuất hiện ở Trung Quốc đến nay chỉ mới được một thế kỷ nhưng đây lại là thức uống được tiêu thụ nhiều nhất ở Trung Quốc hiện nay.

Từ xưa đến nay, rượu không thể thiếu trong cuộc sống thường ngày của người dân Trung Quốc. Người Trung Quốc dùng rượu khi cúng tế tổ tiên để tỏ lòng thành, mượn rượu để khơi dậy nguồn cảm hứng sáng tác thơ văn, hoặc dùng rượu để thắt đai bạn bè, tâm sự chuyện trò, giao lưu tình cảm. Rượu trong văn hóa người Trung Quốc, trong cuộc sống của người Trung Quốc là một nhu yếu phẩm khá quan trọng.

Bậc vua chúa, chư hầu ngày xưa mở yến tiệc thiết đãi quần thần cũng không thể thiếu rượu. Các vật dụng uống rượu, đựng rượu trở thành đồ dùng quan trọng, nhất là các vật dụng bằng đồng xanh như tước, tôn, di... còn thể hiện đẳng cấp địa vị nữa. Trong các di vật do khai quật khảo cổ, các vật dụng đựng rượu bằng đồng xanh rất nhiều. Riêng việc ra lệnh cấm hay không cấm rượu trong bá tánh là do vua chúa các triều đại quy định, đây cũng là một trong những việc quan trọng của triều đình phong kiến xưa kia.

Thời xưa, người Trung Quốc hay dùng ngũ cốc lương thực để làm rượu, do đó, bội thu hay thất thu trong năm đó sẽ là căn cứ để triều đình phong kiến ban hành lệnh cấm rượu và ban hành mức thu thuế đối với rượu. Ngành sản xuất rượu có phát triển hay tiêu điều phải trông chờ vào mức thu hoạch của nông sản. Rượu cũng có mối quan hệ mật thiết đến vấn đề dân sinh, mức sống, mức thu thuế của người dân thời xưa. Từ sau năm Thiên Hán thứ ba đời Hán Vũ Đế (năm 98 trước Công nguyên) chính quyền trung ương ban hành chính sách quản lý rượu, tiền thuế thu được từ nghề làm rượu, bán rượu chính là một trong những nguồn thu chính của các triều đại phong kiến.

Rượu cũng có quan hệ mật thiết với đại bộ phận văn nhân Trung Quốc. Thời kỳ trung cổ, các danh sĩ đời Ngụy, Tấn (220 – 420) và thi nhân đời Đường (618 – 907) đều rất thích uống rượu, đây là hai giai đoạn quan trọng cho những ai muốn tìm hiểu, nghiên cứu “rượu và văn hóa Trung Quốc”. Thật ra, nguồn gốc mối lương duyên giữa rượu và văn nhân không phải đến đời Ngụy, Tấn mới có, nhưng uống theo kiểu “vô sự thường thống ẩm” (ngày thường không có chuyện gì làm nên thường uống rượu một cách sáng khoái) của Trúc Lâm Thất Hiền (gồm bảy người: Kê Khang, Nguyễn Tịch, Sơn Đào, Hướng Tú, Lưu Linh, Nguyễn Hàm, Vương Nhung) xem rượu là mạng sống, là



Rất nhiều siêu thị đều có bán rượu vang ngoại. (Ảnh do Lâm Ủy Kiện chụp, Imaginechina cung cấp)





Ẩm thực Trung Quốc



Bia Tsingdao là một nhãn hiệu bia của Trung Quốc nổi tiếng trong và ngoài nước. Trong ảnh là một tấm pano quảng cáo bia Tsingdao trên đường phố khu vực Causeway Bay ở Hongkong. (Ảnh do Tân Lỗi chụp, Imaginechina cung cấp)

toàn bộ cuộc đời thì quả là xưa nay hiếm, vì họ sống vào thời kỳ chiến tranh liên miên, xã hội bất an, đen tối, họ phải mượn rượu giải sầu, mượn rượu để tránh vạ, mượn rượu để khi say có thể phát ngôn, nói lên những điều bất mãn về thời cuộc. Kể từ đó, chuyện các văn nhân say rượu không còn là điều đáng lên án nữa, ngược lại, còn được xem là thú vui tao nhã. Các nhà thơ đời Đường hầu như đều rất thích làm bạn với rượu như Lý Bạch, Đỗ Phủ chẳng hạn, trong thơ họ có rượu, khi rượu vào thì lại ra thơ, họ là nhà thơ vĩ đại mà thế giới đều biết đến. Do thơ pháp, hội họa, âm nhạc, thơ ca... đều là những môn nghệ thuật truyền thống đậm chất trữ tình nên có rượu vào khiến cho con người trở về con người thật, thuần khiết nhất của mình, làm bộc phát tài hoa sáng tạo của người nghệ sĩ, do đó người sau thường có những liên tưởng lãng mạn về mối quan hệ giữa rượu, thơ và văn nhân.

Người Trung Quốc uống rượu phải có tư hứng trước rồi mới uống, uống rượu là một thú vui trong cuộc sống. "Tửu phùng tri kỷ thiên bôi thiếu" chính là thể hiện thái độ nhân sinh xem trọng tình hữu nghị giữa người với người, muốn chia sẻ niềm vui với mọi người. Rượu làm phong phú thêm đời sống tình cảm cho người Trung Quốc. Làm thơ, ngâm thơ, ca múa, hát hò, oản tù tì, chơi tửu lệnh... đều là những trò chơi phụ họa thêm trên bàn tiệc, và cũng là nét đặc sắc nhất trong phong tục uống rượu của người Trung Quốc. Thường thì hai bên đổ nhau hay vén áo giơ tay oản tù tì, đến lúc cao trào lại gõ nhịp hô khẩu hiệu, đấu trí đấu dũng đấu tửu lượng, vô cùng vui vẻ, náo nhiệt. Ăn tiệc uống rượu đã trở thành hình thức giải trí, thư giãn mặc định sẵn của người Trung Quốc, nhằm mục đích thắt chặt tình cảm, hữu nghị giữa người với người, do đó, ăn tiệc uống rượu thường không có giới hạn thời gian, ít nhất cũng phải một hai tiếng, có khi thâu đêm suốt sáng.

Người Trung Quốc nhiệt tình hiếu khách, tình cảm đó thể hiện rất rõ trên bàn tiệc, khi cụng ly, mời rượu nhau, tình cảm sẽ được thắt chặt hơn. Rất nhiều nơi dùng rượu để đón khách, dùng rượu để mời khách, tiếp khách. Cố nhân trùng phùng, bạn bè gặp gỡ, uống vài ly, không khí thân mật ấm áp lạ thường. Thói quen "uống rượu cụng ly" thịnh hành từ nam chí



Một đại lý bia trong thành phố. (Ảnh do Cát Quốc Cường chụp, Imaginechina cung cấp)

bắt. Khi bắt đầu nhập tiệc, chủ nhân sẽ phát biểu vài câu, rồi bắt đầu đi mời rượu lần thứ nhất. Chủ tiệc sẽ uống cạn rượu trong ly, gọi là “cạn ly trước để tỏ ý kính trọng”. Có khi, chủ nhân còn phải lần lượt rót rượu mời khách, khách không đáp lễ sẽ bị cho là thất lễ và bị phạt rượu. Do đó, khách phải đáp lễ lại chủ nhà. Khách khứa với nhau cũng có thể mời rượu nhau. Ngoài ra, khi đi dự tiệc, không nên đến muộn, nếu không chủ nhân và khách đều để nghị phạt rượu. Lúc mời rượu, người mời và người được mời đều phải đứng dậy, thường phải mời ba ly. Khách uống càng nhiều, chủ nhà càng vui mừng. Điều thú vị là tâm lý của người mời rượu luôn luôn mong muốn đối phương sẽ uống thật nhiều, nhất là người dân tộc thiểu số, khi tiếp khách đều phải thật sáng khoái. Chẳng hạn như người dân tộc Mông Cổ, chủ tiệc tay bưng chén rượu, miệng hát bài chúc rượu, đến khi khách và chủ đều no say mới thôi. Ở khu vực tây nam, các dân tộc Miêu (H'Mông), dân tộc Tày, dân tộc Di (Lô Lô) đều có tập tục uống “rượu cần”, tức là dùng ống tre cắm vào giữa vò rượu, theo thứ tự già trẻ hoặc theo vai vế sẽ lần lượt cắm ống tre hút rượu trong vò. Rượu còn có một tác dụng quan trọng trong đời sống của người dân tộc thiểu số, đó là cắt máu ăn thể để giao kết hay kết nghĩa. Thường là dùng máu gà, dê, có nơi dùng dao rạch tay lấy máu của người thể, nhỏ vào trong chén rượu, hình thức cắt máu ăn thể được nhiều dân tộc thiểu số xem là lời thể cao cả.

Dưới tác dụng của chất cồn mà vẫn giữ được phong độ và cung cách của người quân tử nho nhã sẽ được mọi người kính nể, yêu quý. Nho giáo rất coi trọng “tử đức” (phẩm chất, đức hạnh của con người khi có rượu vào), nghĩa là người uống rượu cũng phải có đạo đức. Nho giáo không phản đối hay cấm đoán việc uống rượu, dùng rượu để dâng cho thần linh, cúng bái tổ tiên, đãi khách tiếp bạn đều là đức hạnh, nhưng những ngày bình thường không phải lễ tiệc thì nên ít uống để tiết kiệm lương thực. Uống quá nhiều, quá chén đến say xỉn đều không hợp với lễ nghĩa, Nho giáo không chủ trương thái độ sống như vậy, vì Nho giáo quan điểm rằng “rượu dùng để hành lễ, rượu cũng dùng để trị bệnh, rượu còn dùng để tiệc tùng vui vẻ”. Trong những trường hợp nhất định, rượu là món không thể thiếu. Nhưng, đối với nhiều người rượu là một thứ xa xỉ, không có rượu cũng không ảnh hưởng đến cuộc sống



Dùng cao lương làm nguyên liệu lên men rượu trắng tương đối phổ biến. (Ảnh do Thạch Báo Tứ chụp, kho dữ liệu tạp chí "Du lịch Trung Quốc" của Hongkong cung cấp)





Phố bar trên phố ven sông Châu Giang ở Quảng Châu. (Ảnh do Trương Quốc Thanh chụp, Imagine China cung cấp).

thường ngày cho lắm. Vả lại, còn có quan điểm cho rằng, “rượu có thể làm rối loạn tính cách của con người”. Do đó, từ xưa đến nay không hiếm người để xướng rượu đức, viết những lời khuyên răn phải biết kiểm chế khi uống rượu để cảnh tỉnh người đời, khuyên mọi người nên hạn chế uống rượu. Trong xã hội hiện nay, một số cơ quan của chính phủ đã có lệnh cấm viên chức, nhân viên của mình uống rượu trong bữa ăn trưa lẫn trong giờ làm việc, một số ngành nghề đặc thù còn phải cấm tuyệt đối, tài xế uống rượu khi lái xe sẽ bị truy cứu trách nhiệm trước pháp luật.

Những lễ nghi, phong tục khi uống rượu hầu như được quy định cùng lúc với việc phát minh ra rượu, trong đó có một số phong tục được lưu giữ đến nay. “Rượu mừng” là cách nói bóng bẩy của tiệc cưới, mời uống rượu mừng có nghĩa là mời ăn tiệc cưới. Trong bữa tiệc, cô dâu, chú rể phải rót rượu mời cha mẹ và khách khứa, cô dâu và chú rể còn phải uống ly rượu “giao bôi”, ngụ ý trăm năm hạnh phúc. Sau ngày cưới ba ngày, cô dâu dẫn chú rể về nhà cha mẹ ruột, phía nhà gái phải đãi tiệc mời khách, gọi là “tiệc hồi môn”. Khi có con, đứa con đầy tháng thì có “tiệc rượu đầy tháng”, đứa bé được trăm ngày thì làm “tiệc rượu trăm ngày”, cha mẹ đứa bé phải bày tiệc mời khách đến uống rượu, ăn mừng, khách đến dự tiệc đều chuẩn bị quà cáp hoặc tiền mừng, tiền được để trong bao giấy đỏ gọi là “lì xì”, đây

đều là những tập tục của người Trung Quốc. Người lớn tuổi làm tiệc sinh nhật gọi là tiệc mừng thọ, khi người đó đã đến tuổi sáu mươi, bảy mươi, tám mươi, chín mươi, thậm chí một trăm tuổi đều có thể gọi là “tiệc đại thọ”, thường do con cháu đứng ra tổ chức tiệc, mời bà con, bạn bè đến chúc thọ cha ông mình.

Những ngày lễ lớn, quan trọng trong năm, người Trung Quốc cũng có những phong tục uống rượu để ăn mừng. Ví dụ như giao thừa thì uống rượu tết, chúc phúc cho một năm mới cả nhà mạnh khỏe, an khang. Tết Đoan Ngọ thì uống rượu Xương Bô (Xương Bô là cây mọc ở ven sông nước, có mùi thơm. Rượu Xương Bô lấy tinh chất chiết xuất từ cây Xương Bô tạo mùi thơm, cho trực tiếp vào bánh men rượu làm từ đậu hay lúa mạch, rồi ngâm trong rượu cao lương, qua sàng lọc để cho rượu trong) để trừ tà, diệt ác, cầu mong bình an. Tết Trung Thu, dù là cả nhà đoàn tụ hay họp mặt bạn bè, ăn bánh ngắm trăng cũng không thể thiếu rượu. Mùa này đang là mùa hoa quế nở, nên uống rượu hoa quế (dùng hoa quế ủ rượu) là thích hợp nhất, cũng là một thói quen truyền thống của người Hoa. Mồng chín tháng chín là tiết Trùng Dương, xưa nay có tục lệ đi lên núi (gọi là đăng cao) uống rượu, nhiều nơi vẫn còn giữ truyền thống uống rượu hoa cúc (dùng hoa cúc ủ rượu) vào ngày này.

Người phương Tây chú trọng dịp nào nên uống loại rượu gì, đôi khi chai rượu đó còn tượng trưng cho địa vị, phong cách của người đó. Điều này không phù hợp với tình hình ở Trung Quốc, tuy trên thị trường rượu Trung Quốc cũng phân chia nhiều đẳng cấp khác nhau nhưng người Trung Quốc mua rượu thường chỉ chọn theo khẩu vị và loại rượu mình ưa thích, chứ ít khi chọn theo tiêu chí năm sản xuất, nơi sản xuất, màu rượu.

Rượu không chỉ xâm nhập vào cuộc sống thường ngày của người dân Trung Quốc mà nhiều người còn mượn rượu để bày tỏ tình cảm khác nhau. Có thể nói, nhân tình thế thái, hi nộ ái lặc đều chất chứa trong ly rượu, những đắng cay ngọt bùi, niềm vui hay nỗi buồn chỉ có người uống rượu mới biết.

Văn hóa rượu của Trung Quốc có lịch sử lâu đời, nguồn gốc xa xưa, rượu đã ảnh hưởng đến phương thức sinh hoạt của người dân Trung Quốc, cũng làm thay đổi tính cách của người Trung Quốc. Nhất là trong mười năm qua, tình hình kinh tế của Trung Quốc phát triển vượt bậc, đời sống sinh hoạt của người dân có thêm nhiều yếu tố mới. Ngoài kỹ thuật làm rượu được phát triển hơn và thói quen uống rượu tiếp tục được ưa chuộng, nhiều loại rượu ngoại nhập cũng được quan tâm và đón nhận. Khi họp mặt tiệc tùng lại càng có nhiều sự lựa chọn rượu hơn, làm tăng thêm hứng thú, qua đó, văn hóa rượu của người Trung Quốc càng thêm phong phú, đa dạng và đặc sắc hơn.





## Ẩm thực Trung Quốc

Hiện nay, các quán bar đang mọc lên khắp nơi là hình thức văn hóa giải trí thời thượng của lớp trẻ bây giờ. Rất nhiều người nước ngoài mới đến Trung Quốc lần đầu đều rất ngạc nhiên khi thấy ở các thành phố lớn nhỏ đều nhan nhản các quán bar với nhiều phong cách khác nhau, qua đó cũng phản ánh thái độ sống cởi mở, tự do, đón nhận cái mới của người Trung Quốc.

---

# LÀN GIÓ MỚI TRONG ẨM THỰC

---







Những năm gần đây, kinh tế Trung Quốc phát triển nhanh chóng, mức sống của người dân cũng được nâng cao, nhu cầu và phương thức trong ăn uống cũng thay đổi, bữa ăn hằng ngày chú trọng hơn về chất lượng, giá trị dinh dưỡng của thức ăn phải cân đối để có lợi cho sức khỏe. Nhận thức về sức khỏe của người dân được nâng cao không chỉ ảnh hưởng đến thói quen ăn uống và kết cấu dinh dưỡng, mà còn góp phần thúc đẩy sự phát triển của ngành nông nghiệp sạch, xanh, đồng thời cũng góp phần điều chỉnh lại cơ cấu ngành nghề kinh doanh ẩm thực. Mặt khác, món Tây được xem là một phần của văn hóa phương Tây, đang không ngừng mở rộng thị trường ở Trung Quốc, người Trung Quốc ngày càng có nhiều cơ hội để thưởng thức các món ngon, bổ, rẻ của phương Tây ngay tại Trung Quốc. Thức ăn nhanh của phương Tây du nhập vào một đất nước phương Đông có truyền thống ăn chậm nhai kỹ đã làm thay đổi lối sống của người dân Trung Quốc. Làn gió mới trong ẩm thực này đã thúc đẩy ngành ẩm thực Trung Quốc không ngừng cải tiến, đổi mới.



Công nhân nhà máy đang nhận suất cơm tại nhà ăn của xưởng vào thập niên 50 của thế kỷ XX. (Ảnh chụp vào năm 1958, Phòng nhiếp ảnh Tân Hoa Xã cung cấp)



Để đảm bảo nhu yếu phẩm được cung cấp đến tận làng xã, nông thôn trong thời kỳ kinh tế bao cấp, kể từ năm 1955 trở đi ở Trung Quốc bắt đầu thực hiện dùng “tem phiếu” để mua hàng hóa. Sau khi cải cách mở cửa, nền kinh tế phát triển, đến những năm 90 của thế kỷ XX, “tem phiếu” đã không còn được sử dụng đến nữa.

Thập niên 50, 60 của thế kỷ XX, các ngành nghề kinh doanh, kể cả ngành kinh doanh ăn uống đều chuyển sang cơ chế liên doanh giữa nhà nước với tư nhân, các quán ăn trước đây vốn có những bí quyết nấu ăn riêng, thì nay được giao lưu học hỏi kinh nghiệm lẫn nhau, một số món ăn truyền thống bị thất truyền cũng được tìm tòi, nghiên cứu, khôi phục lại, nhiều món mới, ngon lạ xuất hiện. Nhưng do bối cảnh xã hội lúc bấy giờ phản đối sự xa hoa, để xứng tiết kiệm, quá quan trọng hóa và quá cầu kỳ trong ăn uống sẽ bị cho là còn mang tư tưởng cổ hủ, lạc hậu. Vào quán ăn bị cho là xa hoa, kỹ thuật nấu ăn và ngành kinh doanh ẩm thực bị kìm hãm. Đa số các nhà hàng, quán ăn do nhà nước đầu tư chỉ biết làm theo nguyên tắc, thông lệ, chỉ kinh doanh những món ăn truyền thống, thực đơn nghèo nàn, giá cả đắt đỏ, chất lượng phục vụ thấp kém.

Ngày 30 tháng 9 năm 1980, ở Bắc Kinh khai trương nhà hàng tư nhân đầu tiên sau cải cách mở cửa, đó là nhà hàng Duyệt Tân (nghĩa là “làm vui lòng quý khách”), bởi vì vào thời điểm đó, các nhà hàng, quán ăn trong cả nước đều còn đang theo cơ chế quốc doanh, thuộc sở hữu nhà nước, mọi thứ từ chai nước tương, đến miếng đậu phụ đều phải dùng tem phiếu và chỉ cung ứng một số lượng nhất định, cho nên sự xuất hiện của một nhà hàng





do tư nhân đứng ra làm chủ kinh doanh đã gây nên tiếng vang khắp cả nước và tạo được sự chú ý của bạn bè trên thế giới. Chủ nhà hàng Duyệt Tân này vẫn còn nhớ như in hôm khai trương, ông đã bỏ ra 36 tệ để mua bốn con vịt, làm mấy món ăn toàn bằng thịt vịt, chỉ trong vòng mấy ngày, nhà hàng Duyệt Tân đã đón tiếp các đại sứ, 74 phóng viên các báo đài của 72 quốc gia đến dùng bữa.

Cuộc sống ngày càng khá giả, ngày càng có nhiều người muốn đi ăn ở các nhà hàng, quán ăn để thay đổi không khí, và cũng để thưởng thức những món ngon mà ở nhà không thể nấu được, do đó, các nhà hàng, quán ăn với đủ cấp bậc từ cao cấp đến bình dân mọc lên như nấm sau mưa, chủ đầu tư đa số là tư nhân, ngành kinh doanh ẩm thực trở thành một trong những ngành đầu tư trọng điểm ở Trung Quốc. Chủ các nhà hàng mời những đầu bếp lâu năm hay tìm đến chuyên gia ẩm thực xin thỉnh giáo cách chế biến những món ăn ngon truyền thống thời xưa. Các quán chuyên bán bánh xếp (bánh cảo, bánh chèo) làm thủ công bằng tay, hay các quán chuyên bán mì kéo sợi cũng mở rộng thêm lĩnh vực kinh doanh, bán thêm nhiều món ăn khác. Đồng thời ở các nhà hàng, quán ăn xuất hiện thêm những cô lễ tân xinh xắn mặc đồng phục hay sườn xám, đội những chiếc mũ bắt mắt, cài bảng tên trước ngực, miệng cười tươi như hoa, đứng ngay cửa, cúi đầu chào đón mỗi khi có thực khách bước chân vào nhà hàng, quán ăn. Do các nhà hàng, quán ăn tư nhân rất coi trọng chất lượng phục vụ, các nhân viên phục vụ thì lễ phép, nhiệt tình nên lượng khách đến rất đông, trong khi đó, mặc dù nằm ở vị trí đắc địa, ngay trung tâm, trục đường chính của thành phố, nhưng do cung cách phục vụ, thái độ hách dịch, cứng nhắc cùng với thực đơn nghèo nàn, nên các nhà hàng, quán ăn quốc doanh trở nên ế ẩm, cạnh tranh không lại. Trong khi đó, rất nhiều món ngon truyền thống của ngày xưa từng biến mất hay thất truyền, giờ xuất hiện trở lại trong các quán ăn, nhà hàng tư nhân, trên các biển hiệu của nhà hàng miền bắc được gắn thêm chữ “quán ăn truyền thống lâu đời”, còn ở Thượng Hải và miền nam thì để thêm hai chữ “chính hiệu” lên biển hiệu của tiệm, đã thu hút đông đảo thực khách đến thưởng thức.

Trước những năm 90 của thế kỷ XX, thực khách đến quán ăn chỉ quan tâm đến món ăn, cho dù là quán cóc vỉa hè nhưng ngon, rẻ, lượng thức ăn nhiều, dù nó là có rất nhiều người sẵn sàng xếp hàng để chờ được ăn. Nhưng kinh tế Trung Quốc phát triển nhanh chóng, nhu cầu tiêu dùng của người dân cũng được nâng cao đáng kể, ăn no bụng không còn là mục đích duy nhất của thực khách nữa. Rất nhiều thực khách khi vào quán ăn hay nhà hàng

dùng bữa, không những đòi hỏi món ăn nơi đó phải thơm, ngon, mà còn rất chú ý đến khung cảnh, môi trường xung quanh, phải trang nhã, lịch sự, hợp vệ sinh, phục vụ phải nhiệt tình, chu đáo.

Những món ăn gia đình ngon, rẻ cũng bắt đầu thoát ra khỏi phạm vi gia đình đi vào quán ăn, nhà hàng, được liệt kê vào thực đơn như những món ăn khác của nhà hàng. So với những món sơn hào hải vị, món ăn đặc sắc của các nhà hàng cao cấp, thì món ăn gia đình tuy nguyên liệu chế biến không có gì cao sang, cách chế biến cũng không cần phải cầu kỳ sang trọng, nhưng do ngon lại không đắt, gần gũi, dân dã, nên món ăn gia đình cũng có mặt trong thực đơn của nhiều nhà hàng sang trọng để cho khách có thêm nhiều sự lựa chọn, muốn ăn sang hay ăn ngon dân dã tùy ý khách. Một nguyên nhân quan trọng nữa, đó là các món ăn gia đình tạo cho thực khách một cảm giác ấm cúng, thoải mái, gần gũi, đi vào nhà hàng, quán ăn cũng như đang ăn cơm ở nhà, cũng là những món mà gia đình thường làm. Thoạt đầu, diện tích của các nhà hàng bán các món ăn gia đình chỉ vừa phải, không quá to, thực đơn cũng quanh đi quẩn lại những món ăn quen thuộc như: gà Cung Bảo, thịt sợi vị cá, salad trái cây... Nhưng những năm gần đây, hình thức ăn uống của người dân có nhiều thay đổi, những bữa tiệc gia đình, sinh nhật người thân, họp mặt gia đình... đều đặt tiệc ở nhà hàng, quán ăn chứ không còn đãi ở nhà nữa, nên các món ăn gia đình, thức ăn nhanh, món ăn vặt đều có mặt trong thực đơn nhà hàng và phát triển nhanh chóng. Cơn sốt các nhà hàng có bán món ăn gia đình đã làm thay đổi thói quen ăn uống của người dân Trung Quốc, cũng đem đến cho thị trường ẩm thực Trung Quốc một sức sống mới. Các quán treo biển “quán ăn gia đình” tràn ngập hàng cùng ngõ hẻm, quy mô kinh doanh cũng được mở rộng lên đáng kể, các doanh nghiệp tư nhân lập ra thương hiệu như “Mi Châu Đông Pha”, “Quán ăn gia đình Quách Lâm” có nhiều chi nhánh ở khắp các tỉnh thành Trung Quốc, trở thành tập đoàn ẩm thực có tiếng trong nước. Từ đó, những món ăn dân dã trong gia đình đã trở thành món ăn trong nhà hàng.



Thức ăn nhanh của Trung Quốc. (Ảnh do Roy Dang chụp, Imaginechina cung cấp)





Một khẩu phần trong thức ăn nhanh của Trung Quốc. (Ảnh do Roy Dang chụp, Imaginechina cung cấp).

Khi các món ăn gia đình phát triển, quán điểm bán món gì và kinh doanh như thế nào cũng có nhiều thay đổi khác nhau, chẳng hạn như trong thực đơn của một số quán ăn gia đình lại xuất hiện món vịt quay Bắc Kinh có giá không rẻ chút nào. Những món ăn này từ nguyên vật liệu đến cách chế biến đều cầu kỳ, phức tạp hơn các món ăn gia đình rất nhiều, nhưng các món này bán trong quán ăn gia đình nên dù sao vẫn rẻ hơn ăn trong các nhà hàng khác, do đó, được người dân chấp nhận và ưa thích.

Để đáp ứng khẩu vị khác nhau của nhiều người, ở các thành phố lớn đông dân tình đến lập nghiệp như Bắc Kinh, Thượng Hải, Quảng Châu, Thâm Quyển, các quán chuyên bán thức ăn đặc sản của vùng miền mở ra ngày càng nhiều. Cơn sốt và trào lưu ẩm thực chỉ một hai năm là có sự thay đổi rõ rệt, trước đó là cả nước đều đổ xô ăn món Quảng Đông, tiếp đến là lên cơn sốt với món canh cá nấu cải chua của Tứ Xuyên, rồi thịt dê nướng Tân Cương, thịt kho của các quán ăn Hồ Bắc, thịt dê kho Hà Nam, lẩu cay tê Trùng Khánh, bánh xếp Đông Bắc, món Thượng Hải, món Hàng Châu, món cá hấp dầu, cua cay xé Tứ Xuyên, các món ăn dân tộc của Vân Nam, Quý Châu, món ăn Đài Loan... Khẩu vị và trào lưu ẩm thực thay đổi xoành

xoạch còn hơn các cô người mẫu thay áo trình diễn trên sàn catwalk, món này vừa qua thời là có món kia thế chỗ vào ngay, các món ngon khắp cả nước cứ lần lượt xoay vòng. Hai năm gần đây, tại các thành phố Bắc Kinh, Thượng Hải, các quán ăn “gia truyền” của gia đình nở rộ, loại hình quán ăn này kinh doanh các món ăn do gia đình của họ tự sáng chế theo bí quyết gia truyền, ở những nơi khác không dễ gì ăn được, quán ăn sạch sẽ, yên tĩnh, riêng tư, diện tích quán không lớn, thường phải đặt chỗ và làm thẻ thành viên, hình thức kinh doanh mới mẻ này đã được nhiều người hưởng ứng. Ngoài ra, một số nhà hàng còn kinh doanh tiệc buffet, kết hợp phong cách Đông Tây để cho thực khách người Trung Quốc tự do lựa chọn những món ăn mình thích. So với các nhà hàng gọi món trong thực đơn ở Trung Quốc, thì hình thức buffet có nhiều ưu điểm, những nhóm bạn bè có gu ẩm thực, khẩu vị khác nhau khi hội họp có thể tự chọn những món ăn



Một nhà hàng Tây chuyên bán món Pháp. (Ảnh do Lưu Thánh Huy chụp, Imaginechina cung cấp)



Một nhà hàng theo phong cách cổ điển, truyền thống. (Ảnh do Cao Phong chụp, Imaginechina cung cấp)





như: thịt gà ngân nhĩ, đùi cừu nướng, canh lòng dê, thịt dê nướng mọi, đuôi dê chiên giòn..., món bánh chiên bơ sữa, phô mai hồ đào cũng là điểm tâm đặc sắc của nhà hàng. Bước chân vào nhà hàng có bề dày lịch sử lâu đời này, thực khách ngoài việc có thể thưởng thức món lẩu thịt dê nhúng và các thức ăn Halal, còn có thể cảm nhận được cảm giác ung dung, tự tại đặc trưng của cố đô Bắc Kinh xưa.

So với các nhà hàng truyền thống có lịch sử lâu đời hay các quán ăn gia đình, thì nhà hàng kinh doanh thức ăn nhanh mới xuất hiện từ mười mấy năm trước, nhưng đã nhanh chóng có mặt khắp các thành phố lớn, nhỏ của Trung Quốc. Loại hình nhà hàng này có cách quản lý, hình thức kinh doanh mới mẻ, thời gian mở cửa phục vụ kéo dài, các món ăn vừa giữ được hương vị truyền thống, lại đảm bảo đáp ứng được nhu cầu ăn uống mọi lúc mọi nơi của thực khách, giá cả rẻ, món ăn phong phú, đa dạng, lại tiết kiệm thời gian, hợp vệ sinh nên đã trở thành đối thủ nặng ký và phát triển nhanh chóng trong ngành kinh doanh ẩm thực. Các quán thức ăn nhanh của phương Tây như KFC, McDonald, Pizza Hut cũng ồ ạt có mặt ở khắp các tỉnh thành của Trung Quốc, mặc dù một ly Coca, một chiếc bánh Hamburger, hay một cái bánh pizza ở những quán này có giá chẳng rẻ chút nào nhưng vẫn được người dân Trung Quốc đón nhận. Tình hình hoạt động kinh doanh của các nhãn hiệu thức ăn nhanh này ở Trung Quốc cũng rất thuận lợi, hằng ngày vẫn có rất đông thực khách ghé vào.

Thật ra, các món Tây có mặt ở Trung Quốc từ rất sớm, khoảng 700 năm về trước, khi nhà thám hiểm người Ý Marco Polo đặt chân đến Trung Quốc đã mang theo khá nhiều món ăn phương Tây đến giới thiệu và chỉ lại cách chế biến, nhưng các món Tây đó chỉ xuất hiện giới hạn trong bàn tiệc của những người nước ngoài đang sinh sống tại Trung Quốc, hay thỉnh thoảng trong hoàng cung, vương phủ cũng làm một vài món điểm tâm, bánh Tây, chứ chưa phát triển thành ngành nghề kinh doanh ẩm thực như bây giờ. Đến giữa thế kỷ XIX, các nước phương Tây bắt đầu xâm chiếm Trung Quốc, người nước ngoài đến sinh sống và làm việc tại Trung Quốc ngày càng đông, các đầu bếp Trung Quốc được “người Tây” thuê làm đầu bếp cho họ, cũng đã học được cách chế biến các món Tây, kể từ đó, người Trung Quốc chế biến món Tây, ăn món Tây đã không còn là chuyện lạ lẫm nữa, dần dần, phát triển thành ngành kinh doanh ẩm thực chuyên bán món Tây.

Sau khi Trung Quốc thực hiện chính sách cải cách mở cửa, trong hai mươi năm qua, các nhà hàng, quán ăn kinh doanh các món ăn trên thế giới ngày càng nhiều, có quán đặt tại những khu vực tập trung nhiều người nước



ngoài sinh sống, làm việc; tại các thành phố du lịch hình thành một hệ thống các quán ăn bán đủ món ăn các nước, đặc sản của các vùng miền ở Trung Quốc, vừa làm phong phú, đa dạng hóa đời sống ẩm thực của người Trung Quốc, lại thúc đẩy ngành kinh doanh ẩm thực ở Trung Quốc phát triển, góp phần làm cho những người không cùng đất nước có thể tiếp cận và tôn trọng văn hóa ẩm thực của nhau.





## PHỤ LỤC:

BẢNG TÓM TẮT NIÊN ĐẠI  
LỊCH SỬ TRUNG QUỐC

Thời đại đồ đá cũ	Khoảng 170 vạn năm - 1 vạn năm trước
Thời đại đồ đá mới	Khoảng 1 vạn năm - 4000 năm trước
Hạ	Năm 2070 - năm 1600 TCN
Thương	Năm 1600 - năm 1046 TCN
Tây Chu	Năm 1046 - năm 771 TCN
Xuân Thu	Năm 770 - năm 476 TCN
Chiến Quốc	Năm 475 - năm 221 TCN
Tấn	Năm 221 - năm 206 TCN
Tây Hán	Năm 206 TCN - năm 25
Đông Hán	Năm 25 - năm 220
Tam Quốc	Năm 220 - năm 280
Tây Tấn	Năm 265 - năm 317
Đông Tấn	Năm 317 - năm 420
Nam Bắc triều	Năm 420 - năm 589
Tùy	Năm 581 - năm 618
Đường	Năm 618 - năm 907
Ngũ đại	Năm 907 - năm 960
Bắc Tống	Năm 960 - năm 1127
Nam Tống	Năm 1127 - năm 1279
Nguyên	Năm 1206 - năm 1368
Minh	Năm 1368 - năm 1644
Thanh	Năm 1616 - năm 1911
Trung Hoa Dân Quốc	Năm 1912 - năm 1949
Nước Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa	Thành lập năm 1949

# ẨM THỰC *Trung Quốc*

*Người dịch:* TS. TRƯƠNG GIA QUYẾN

---

Chịu trách nhiệm xuất bản  
**NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG**  
Biên tập: TRẦN ANH - TRẦN THỊ LY

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH**  
**NHÀ SÁCH TỔNG HỢP**  
62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1  
ĐT: 38256713 - 38247225 - 38296764  
Fax: 84.8.38222726  
Email: tonghop@nxbhcm.com.vn  
Website: www.nxbhcm.com.vn / www.sachweb.vn

GPXB số: 754-12/CXB/14-93/THTPHCM cấp ngày 29/6/2012.