

**ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
KHOA DU LỊCH – KHÁCH SẠN**



**SVTH: 1. DƯƠNG VŨ NGỌC NHƯ – MSSV: 20002286
2. VŨ QUỐC HÙNG – MSSV: 20004284
3. NGUYỄN PHƯƠNG THẢO NGUYỄN – MSSV: 20005057
4. PHẠM NGUYỄN HOÀNG THANH XUÂN – MSSV: 20005848**

THỰC ĐƠN MÓN ĂN QUỐC TÚY VIỆT NAM

**Ngành học: Quản trị nhà hàng
Lớp: 20C1 – QNH1**

TIỂU LUẬN MÔN XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

Th.S PHẠM THỊ THANH THÚY

Thành phố Hồ Chí Minh – Năm 2021

**ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
KHOA DU LỊCH – KHÁCH SẠN**



**SVTH: 1. DƯƠNG VŨ NGỌC NHƯ' – MSSV: 20002286
2. VŨ QUỐC HÙNG – MSSV: 20004284
3. NGUYỄN PHƯƠNG THẢO NGUYỄN – MSSV: 20005057
4. PHẠM NGUYỄN HOÀNG THANH XUÂN – MSSV: 20005848**

THỰC ĐƠN MÓN ĂN QUỐC TÚY VIỆT NAM

Ngành học: Quản trị nhà hàng

Lớp: 20C1 – QNH1

TIỂU LUẬN MÔN XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

GV CHẤM 1

(Kí và ghi rõ họ tên)

GV CHẤM 2

(Kí và ghi rõ họ tên)

Thành phố Hồ Chí Minh – Năm 2021

NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN HƯỚNG DẪN

1. Lỗi đánh số trang: chú ý trang đầu tiên.
2. Phần 2: Cơ sở thực tiễn, bỏ thứ tự 2.1.
3. Món quốc túy đầu tiên là Phở.
4. Món thứ hai là Gỏi cuốn.
5.
6. Chú thích hình phần 1 bị sai, thiếu danh mục hình.

Điểm số: 9,0

Điểm chữ: Chín chẵn.

CHỮ KÝ CỦA GIÁO VIÊN HƯỚNG DẪN

Th.S PHẠM THỊ THANH THÚY

NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN PHẢN BIỆN

1. Lỗi đánh số trang
2. Tài liệu tham khảo sai cách trình bày
3. Chú thích hình phần 1 bị sai, thiếu danh mục hình.
4. Nội dung đầy đủ, hình ảnh minh họa phong phú

Điểm số: 9,0

Điểm chữ: chín điểm

GV CHẤM 1

(Kí và ghi rõ họ tên)

GV CHẤM 2

(Kí và ghi rõ họ tên)

Th.S Lữ Xuân Trang

MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU.....	5
NỘI DUNG TIỂU LUẬN.....	6
PHẦN 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN.....	6
1.1. Khái niệm thực đơn.....	6
1.2. Phân loại đặc điểm thực đơn	6
1.2.1. Đặc điểm thực đơn	6
1.2.2. Phân loại thực đơn trong nhà hàng.....	7
1.3. Vai trò của thực đơn.....	10
1.4.Đặc điểm của ẩm thực Việt Nam	12
1.4.1.Đặc trưng của ẩm thực Việt Nam.....	12
1.4.2. Đặc điểm ẩm thực Việt theo từng miền	15
1.4.3. Ẩm thực thể hiện văn hóa tinh thần người Việt	17
1.5. Tại sao gọi là món ăn quốc túy Việt Nam.....	17
1.6. Thế giới đánh giá món ăn Việt Nam	19
PHẦN 2: CƠ SỞ THỰC TIỄN.....	23
2.1.Thực đơn các món ăn Quốc Tuý Việt Nam	23
KẾT LUẬN.....	34
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	35

LỜI MỞ ĐẦU

Trong văn hóa Việt Nam, ăn uống là cả một nghệ thuật, nó không chỉ nhằm đáp ứng yêu cầu cơ bản của con người mà còn có mối quan hệ mật thiết đến lối sống, truyền thống dân tộc, được thể hiện rất rõ qua những dụng cụ được dùng trong bữa ăn, cách ứng xử với mọi người trong khi ăn. Vì thế việc ăn uống còn minh chứng cho lịch sử và sự hình thành nền văn hoá của Việt Nam. Các món ăn qua từng giai đoạn nói lên được cuộc sống, con người của giai đoạn đó và của vùng đất – nơi đã sản sinh ra mỗi món ăn. Ẩm thực Việt Nam mang trong mình tinh túy của nền văn hóa dân tộc. Dọc mỗi vùng miền, nét ngon ẩm thực lại khác nhau.

Lý do chọn đề tài: Người Việt Nam chúng ta luôn luôn tự hào giới thiệu với bạn bè quốc tế về nền ẩm thực phong phú, đặc sắc của nước mình, với các món “quốc hồn quốc túy” như: Phở, Bún bò, Bánh xèo, Bún chả, Bánh cuốn, Bánh bột lọc,... mang đậm đà hương vị truyền thống. Nhóm chúng em chọn đề tài “ Thực đơn món ăn Quốc Túy Việt Nam ”

Mục tiêu nghiên cứu: Nhóm chúng em muốn tìm hiểu sâu sắc hơn về các món ăn Quốc Túy Việt Nam, được làm như thế nào, mang những hương vị đặc trưng để góp phần tạo nên ẩm thực Quốc Túy Việt Nam.

Phương pháp nghiên cứu: Nguồn tài liệu chúng em sử dụng là những kiến thức trên lớp do giảng viên giảng dạy và cung cấp, và những công trình nghiên cứu của các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực ẩm thực trong nước được đăng lên các trang báo và tạp chí, và các nguồn thông tin tài liệu có liên quan khác.

Nội dung tiểu luận gồm 2 phần:

Phần 1: Cơ sở lý luận

Phần 2: Cơ sở thực tiễn

NỘI DUNG TIỂU LUẬN

PHẦN 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN

1.1. Khái niệm thực đơn

Thực đơn hay còn gọi là thực đơn bữa ăn hay được gọi dưới tên tiếng anh thông dụng là Set Menu. Thực đơn hay menu thực chất là chỉ một bảng ghi, bảng liệt kê lại tên những món ăn, thức uống có trong bữa ăn. Mục đích của thực đơn nhằm đảm bảo số lượng món ăn và chất lượng bữa ăn phù hợp với tính chất bữa ăn trên cơ sở đã được dự trù, tính toán trước đó đối với mỗi yêu cầu về bữa ăn. Thực đơn ghi các món có trong bữa ăn, bữa tiệc, các món ăn có thể phục vụ, các món dự định phục vụ hay là các món ăn có sẵn để thực khách lựa chọn, để được phục vụ theo yêu cầu, đáp ứng yêu cầu cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể và thực đơn còn phải cân đối sao cho phù hợp với khẩu vị người ăn.

Thực đơn thường được sử dụng nhiều trong những nhà hàng, quán ăn, quán cà phê,...Tùy theo nơi sử dụng mà có những cách biến tấu khác nhau như menu, thực đơn món ăn,...Thực đơn thường được đưa ra trong các bữa ăn, bữa tiệc, cỗ, liên hoan,...



Hình 1.1: Thực đơn là vật dụng không thể thiếu ở bất kỳ cơ sở kinh doanh ăn uống nào

1.2. Phân loại đặc điểm thực đơn

1.2.1. Đặc điểm thực đơn

Thực đơn được phân ra làm nhiều loại, việc phân loại thực đơn dựa vào đặc điểm của mỗi loại và theo yêu cầu riêng. Thực đơn có thể dựa vào đặc điểm để phân biệt như:

+ Thực đơn hàng ngày: Đây là thực đơn phục vụ cho các bữa ăn hằng ngày hay thực đơn cho bữa cơm gia đình. Thông thường thực đơn hàng ngày sẽ có 3-4 món: 1 món mặn, 1 món luộc và 1 món canh. Nguyên liệu được sử dụng cho các bữa ăn hàng ngày thường đơn giản, dễ chế biến, thông dụng.

+ Thực đơn đãi tiệc: Đây là thực đơn dành cho các bữa tiệc như tiệc tân gia, cổ cưới, liên hoan,... Thực đơn liên hoan thường có trên 4 món, sử dụng thực phẩm cao cấp, đắt tiền, cần có sự chế biến cầu kỳ, công phu. Đối với thực đơn đãi tiệc phải có sự hài hòa, trình bày đẹp mắt, các món ăn phải lịch sự, yêu cầu cao hơn đối với thực đơn hàng ngày.

Việc phân loại thực đơn còn dựa và tính chất bữa ăn để phục vụ trong các nhà hàng như: thực đơn điểm tâm, thực đơn bữa tiệc, thực đơn bữa trưa, thực đơn chay, thực đơn cho trẻ em,...

Trong một thực đơn thường sẽ có cơ cấu các món ăn như:

- + Món khai vị.
- + Món ăn kèm.
- + Món ăn chính.
- + Món thêm.
- + Món tráng miệng.
- + Đồ uống.

1.2.2. Phân loại thực đơn trong nhà hàng

Các hình thức thực đơn hiện nay trong nhà hàng được phân chia khác nhau và có sự khác biệt phần lớn dựa vào mô hình kinh doanh của nhà hàng, khách sạn nơi tổ chức bữa ăn. Việc lựa chọn hình thức thực đơn sử dụng tại nhà hàng sẽ được nhà hàng lựa chọn tùy theo phong cách cũng như để tạo nên được ấn tượng riêng với mọi thực khách. Tại các nhà hàng hiện nay thực đơn được chia thành 3 loại chính: thực đơn tự chọn, thực đơn theo món và thực đơn theo set.

Thực đơn tự chọn (Menu Buffet):

Menu buffet thường được các nhà hàng phục vụ dưới dạng tiệc đứng, tuy nhiên cũng có nhiều nhà hàng có phục vụ theo kiểu ngồi truyền thống. Các khách hàng sẽ đi lại tự do và tìm kiếm các món ăn phù hợp với bản thân, dưới sự hỗ trợ của các nhân viên phục vụ, khách hàng sẽ lấy được món và trở về bàn của mình dùng bữa.

Menu buffet được dùng nhiều ở những bữa tiệc với số lượng khách dùng món đông người, việc phục vụ menu buffet giúp cho nhà hàng giảm bớt nhân viên phục vụ bê món, tạo cơ hội cho khách tự do giao tiếp, trao đổi với nhau. Ưu điểm của hình thức này là tránh lãng phí, người dùng có thể lấy một lượng vừa đủ ăn và ăn được thêm nhiều món, đa dạng hơn về món ăn như món Âu, món Á, món tráng miệng, món ăn nhẹ,...

Thông thường menu buffet có rất nhiều món, khoảng từ 10 món trở lên, số lượng không hạn định và tùy thuộc vào giá cả bữa ăn cũng như độ cao cấp của nhà hàng phục vụ món. Trong các nhà hàng hiện nay thì buffet sẽ là trả tiền trọn gói, tính trên đầu người tham dự, thực khách sẽ được gọi và chọn tất cả các món có trong menu với một số tiền nhất định mà không phải trả thêm khoản phí nào.

Menu buffet có nhiều món và thường phức tạp hơn các loại thực đơn khác. Việc xây dựng một thực đơn buffet cần quan tâm tới khá nhiều khía cạnh của bữa ăn như: chi phí, số lượng khách hàng, chất lượng thức ăn, dụng cụ phục vụ, khách hàng sử dụng là tầng lớp nào,...



Hình 1.2.1: Thực đơn buffet bao gồm rất nhiều món với nhiều phong cách khác nhau

Thực đơn theo món ăn (A La Carte Menu):

Đây là dạng menu thường có được sử dụng ở các nhà hàng thông thường. Nhà hàng sẽ đưa ra một danh mục, một list các món ăn kèm theo giá bên cạnh, khách hàng sẽ order dựa trên sở thích, chi tiêu vào bữa ăn để quyết định gọi món, sau khi order nhân viên sẽ làm và bưng lên theo yêu cầu của thực khách. Thực đơn theo món ăn là dạng thực đơn để khách hàng chọn món ăn lẻ theo yêu cầu và sở thích của mình cũng như lượng thức ăn phù hợp. Tùy theo từng người dùng và sở thích khác nhau mà thực khách có thể gọi món theo thực đơn món ăn, có thể gọi 3 hay 4 món cho 3-4 người ăn hay 4 món cho 2 người ăn.

Thực đơn theo món ăn thường được các nhà hàng định hình phong cách sẵn sử dụng. Ví dụ nhà hàng theo phong cách châu Âu sẽ áp dụng menu phục vụ các món Âu, nhà hàng theo phong cách châu Á sẽ chọn menu gồm các món Á,...

Khi chọn món trong thực đơn A La Carte thì khách dùng bữa cần chú ý về lượng thức ăn cho mỗi món, thường thì mỗi món sẽ có số lượng nhất định, thực khách nên hỏi nhân viên phục vụ trước để gọi số món phù hợp, tránh trường hợp lãng phí, phù hợp với khẩu phần ăn hơn.

Ưu điểm của menu A La Carte là thực khách sẽ không phải đau đầu trước quá nhiều sự lựa chọn và không biết ăn gì, ngoài ra còn khá phù hợp với những bữa ăn có tính trang trọng, lịch sự. Tuy nhiên menu này lại vướng phải một số điểm trừ cho độ linh hoạt về lượng thức ăn cho mỗi món.

MENU ALACARTE			Ravenala Resort's Restaurant		
					
SOUP - SÚP			LOBSTER - TÔM HÙM		
1. Egg soup	Súp trứng	40.000 VNĐ/bowl	1. Grilled/ Steamed Lobster	Tôm Hùm nướng/hấp	Theo thời giá
2. Potato cream soup	Súp khoai tây kem sữa	55.000 VNĐ/bowl	2. Baked Lobster	Tôm Hùm nướng lò	Theo thời giá
3. Asparagus crab soup	Súp măng tây cua	70.000 VNĐ/bowl	3. Steamed Lobster with beer	Tôm Hùm hấp bia	Theo thời giá
4. Corn crab soup	Súp bắp cua	65.000 VNĐ/bowl	4. Raw Lobster with Wasabi	Tôm Hùm sống với mù tạt	Theo thời giá
5. Onion soup	Súp hành	35.000 VNĐ/bowl	SWIMMING CRAB - GHE		
6. Mushroom soup	Súp nấm	40.000 VNĐ/bowl	1. Steamed/grilled Swimming Crab	Ghe hấp/nướng	450.000 VNĐ/kg
7. Spicy seafood soup	Súp rang hải sản	55.000 VNĐ/bowl	2. Swimming Crab with tamarind sauce	Ghe rang sốt	470.000 VNĐ/kg
8. Thailand river prawns spicy soup	Súp tôm sông Thái Lan	60.000 VNĐ/bowl	3. Swimming Crab with salt and pepper	Ghe rang muối tiêu	420.000 VNĐ/kg

Hình 1.2.2: Thực đơn A La Cart là thực đơn gọi món trong nhà hàng

Thực đơn theo set (Set Menu):

Thực đơn theo set hay còn gọi là set menu hay menu combo. Đây là hình thức nhà hàng sẽ đưa ra thực đơn bữa ăn theo combo có sẵn và được định theo từng mức giá khác nhau. Nhà hàng sẽ đưa ra một thực đơn bao gồm nhiều set, nhiều combo cho khách lựa chọn. Thực đơn sẽ liệt kê các món trong một set với trình tự về món khai vị, món chính, món tráng miệng. Số lượng món ăn sẽ giới hạn và phụ thuộc vào giá set hay combo khách hàng chọn. Ví dụ như set 5 món 450.000, 7 món 720.000,...

Set menu thường được các nhà hàng lựa chọn phục vụ cho các bữa ăn mang tính chất tập thể để đảm bảo các tiêu chuẩn món ăn cho các thực khách là như nhau. Một số trường hợp nhà hàng phục vụ set menu như tiệc cưới, hội nghị, gala,... Khách hàng sẽ phụ thuộc vào tính chất bữa tiệc để chọn set và món phù hợp. Ngoài ra nhà hàng cũng sẽ cung cấp các dịch vụ ngoài cho người dùng lựa chọn như có thể tự xây dựng set menu cho phù hợp, với những set menu khách tự chọn món thì sẽ có mức giá khác nhau.



Hình 1.2.3: Thực đơn Set Menu

1.3. Vai trò của thực đơn

Ngoài việc là bảng liệt kê giúp khách hàng nhận biết các món ăn, đồ uống có trong bữa ăn hay có tại cơ sở thì thực đơn còn đóng góp vào một hay nhiều vai trò khác nhau trong hoạt động kinh doanh ăn uống.

Vai trò của thực đơn trong quảng cáo:

Đối với khách hàng đến nhà hàng lần đầu, thực đơn là cơ sở cho khách chọn món. Căn cứ vào quy mô của các món ăn trong thực đơn có thể biết được khả năng phục vụ trong nhà hàng, khách sạn. Thực đơn thông dụng là thực đơn dạng bảng, dạng sách hoặc dạng áp phích.

Đối với khách hàng có nhu cầu đặt tiệc ở tại nhà hàng có thể căn cứ vào thực đơn dạng sách để đặt món ăn theo ý muốn. Đối với khách ở xa địa điểm phục vụ, thực đơn dạng gấp, tờ rơi là cơ sở để khách lựa chọn các loại tiệc, chọn món cho mình, ngoài ra trên các loại thực đơn này còn có sẵn địa chỉ, số điện thoại để khách liên lạc dễ dàng.

Vai trò của thực đơn trong quản lý, giám sát:

Căn cứ vào thực đơn đã duyệt, nhà hàng có thể kiểm tra các món ăn đã chế biến hay đưa ra phục vụ. Khách hàng có thể kiểm soát các món ăn trên thực đơn khi ăn trong các bữa tiệc. Thực đơn là một trong những chứng từ lưu giữ, giám sát việc sản xuất, bán hàng và doanh thu.



Hình 1.3: Ngoài là bảng danh mục món ăn, menu còn đóng góp vào nhiều vai trò khác nhau

Vai trò của thực đơn trong tính toán nguyên liệu, dụng cụ:

Căn cứ vào thực đơn đã duyệt, các bộ phận liên quan như tiếp phẩm, thủ kho, nhà bếp, bộ phận bày bàn có cơ sở chuẩn bị nguyên vật liệu, thiết bị, dụng cụ để thực hiện các nghiệp vụ của mình.

Vai trò của thực đơn trong hạch toán:

Căn cứ vào giá thành được xây dựng trên cơ sở là số lượng món ăn hay mâm ăn và tiêu chuẩn ăn của khách để tính toán các chi phí, lãi, thực lãi, các khoản phải nộp thuế,... Nếu quá trình sản xuất tuân thủ theo đúng các định mức quy định thì có thể tính chính xác được các chi phí, qua đó hạch toán từng khâu để biết điều chỉnh định lượng, giá thành, giá bán cho phù hợp.

1.4.Đặc điểm của ẩm thực Việt Nam

Ẩm thực Việt Nam là cách gọi của phương thức chế biến món ăn, nguyên lý pha trộn gia vị và những thói quen ăn uống nói chung của mọi người Việt trên đất nước Việt Nam. Tuy có ít nhiều sự khác biệt giữa các vùng miền, dân tộc nhưng ẩm thực Việt Nam vẫn bao hàm ý nghĩa khái quát nhất để chỉ tất cả những món ăn phổ biến trong cộng đồng người Việt.



Hình 1.4: Nét đặc trưng của ẩm thực Việt Nam

1.4.1.Đặc trưng của ẩm thực Việt Nam

Việt Nam là một nước thiên về nông nghiệp thuộc đới khí hậu nhiệt đới, vùng nhiệt đới gió mùa. Ngoài ra, lãnh thổ Việt Nam được chia ra ba miền rõ rệt là Bắc, Trung, Nam. Chính các đặc điểm về địa lý, văn hóa, dân tộc, khí hậu đã quy định những

đặc điểm riêng của ẩm thực từng vùng – miền. Mỗi miền có một nét, khẩu vị cách chế biến đặc trưng. Điều đó góp phần làm ẩm thực Việt Nam phong phú, đa dạng. Nền văn minh lúa nước của Việt Nam khiến rất nhiều món ăn và nguyên liệu nấu ăn có nguồn gốc từ lúa gạo (khác với cây lúa mì hoặc lúa mạch, ngũ cốc như các vùng khác). Đây là một văn hóa ăn uống sử dụng rất nhiều loại rau (luộc, xào, làm dưa, ăn sống); nhiều loại nước canh đặc biệt là canh chua, trong khi đó số lượng các món ăn có dinh dưỡng từ động vật thường ít hơn. Những loại thịt được dùng phổ biến nhất là thịt lợn, bò, gà, ngan, vịt, các loại tôm, cá, cua, ốc, hến, trai, sò,... Những món ăn chế biến từ những loại thịt ít thông dụng hơn như thịt lợn, thịt dê, thịt trâu, thịt rùa, thịt rắn, thịt ba ba, chuột... thường không phải là nguồn thịt chính, nhiều khi được coi là đặc sản và chỉ được sử dụng trong một dịp liên hoan nào đó với rượu uống kèm. Người Việt cũng có một số món ăn chay theo đạo Phật hoặc mục đích khác được chế biến từ các loại thực vật, không có nguồn thực phẩm từ động vật. Tuy nhiên, trong cộng đồng thì lại có ít người ăn chay trường, chỉ có các sư thầy trong các chùa hoặc người bị bệnh nặng buộc phải ăn kiêng.

Một đặc điểm ít nhiều cũng phân biệt ẩm thực Việt Nam với một số nước khác: ẩm thực Việt Nam chú trọng ăn ngon tuy đôi khi không đặt mục tiêu hàng đầu là ăn bổ. Bởi vậy trong hệ thống ẩm thực người Việt ít có những món hết sức cầu kỳ, hàm như ninh kỹ như ẩm thực Trung Hoa, cũng không thiên về bày biện có tính thẩm mỹ cao độ như ẩm thực Nhật Bản, mà thiên về phối trộn gia vị một cách tinh tế để món ăn được ngon, hoặc sử dụng những nguyên liệu dai, giòn thường thức rất thú vị dù không thực sự bổ béo (ví dụ như các món măng, chân cánh gà, phủ tạng động vật...).

Trong thực tế, nhiều người nhận thấy, một cách cảm tính, đặc trưng ẩm thực Việt Nam toát lộ trong sự đối sánh với các nền văn hóa ẩm thực khác trên thế giới: món ăn Trung Hoa ăn bổ dưỡng, món ăn Việt ăn ngon miệng, món ăn Nhật nhìn thích mắt. Tuy nhiên, đặc điểm này ngày càng phai nhòa trong thời hội nhập.

Theo ý kiến của tiến sĩ sử học Nguyễn Nhã, ẩm thực Việt Nam có 9 đặc trưng:

Tính hoà đồng hay đa dạng.

Bắt đầu từ tính cách dễ dàng tiếp thu văn hóa, đặc biệt là văn hóa ẩm thực từ các dân tộc khác của người Việt, để từ đó chế biến thành của mình. Đây cũng là điểm nổi bật của ẩm thực nước ta từ Bắc chí Nam.

Tính ít mỡ.

Các món ăn Việt Nam chủ yếu làm từ rau, quả, củ nên ít mỡ (khá ít món ăn nấu ngập dầu), không dùng nhiều thịt như các nước phương Tây, cũng không dùng nhiều dầu mỡ như món của Trung Hoa.

Tính đậm đà hương vị.

Khi chế biến thức ăn người Việt Nam thường dùng nước mắm để nêm, lại kết hợp với rất nhiều gia vị khác nên món ăn rất đậm đà. Mỗi món khác nhau đều có nước chấm tương ứng phù hợp với hương vị.

Tính tổng hoà nhiều chất, nhiều vị.

Các món ăn Việt Nam thường bao gồm nhiều loại thực phẩm như thịt, tôm, cua cùng với các loại rau, đậu, gạo. Ngoài ra còn có sự tổng hợp của nhiều vị như chua, cay, mặn, ngọt, bùi béo,...

Tính ngon và lành.

Ẩm thực Việt Nam là sự kết hợp giữa các món, các vị lại để tạo nên nét đặc trưng riêng. Những thực phẩm mát như thịt vịt, ốc thường được chế biến kèm với các gia vị ấm nóng như gừng, rau răm,.. Đó là cách cân bằng âm dương rất thú vị, chỉ có người Việt Nam mới có.

Tính dùng đũa.

Giống một vài nước châu Á khác thì việc dùng đũa là một nét đặc trưng rất thú vị của ẩm thực Việt, bạn có thể sử dụng đũa trong hầu hết các món ăn, từ kho, xào, chiên hay thậm chí là cả canh. Đôi đũa Việt có mặt trong mọi bữa cơm gia đình, ngay cả khi quay nướng, người Việt cũng ít dùng nĩa để xiên thức ăn như người phương Tây. Kèm với đó thì gấp là một nghệ thuật, gấp sao cho khéo, cho chặt đừng để rơi thức ăn...

Tính cộng đồng hay tính tập thể.

Tính cộng đồng thể hiện rất rõ trong ẩm thực Việt Nam, bao giờ trong bữa cơm cũng có bát nước mắm chấm chung, hoặc múc riêng ra từng bát nhỏ từ bát chung ấy.

Tính hiếu khách.

Trước mỗi bữa ăn người Việt thường có thói quen mời. Lời mời thể hiện sự giao thiệp, tình cảm, hiếu khách, mối quan tâm trân trọng người khác...

Tính dọn thành mâm.

Người Việt có thói quen dọn sẵn thành mâm, dọn nhiều món ăn trong một bữa lên cùng một lúc chứ không như phương Tây ăn món nào mới mang món đó ra.



Hình 1.4.1: Mâm cơm Việt Nam

1.4.2. Đặc điểm ẩm thực Việt theo từng miền

Ẩm thực miền Bắc

Ẩm thực miền Bắc đặc trưng với khẩu vị mặn mà, đậm đà, thường không đậm các vị cay, béo, ngọt bằng các vùng khác, chủ yếu sử dụng nước mắm loãng, mắm tôm. Sử dụng nhiều món rau và các loại thủy sản nước dễ kiếm như tôm, cua, cá, trai, hến,... Và nhìn chung, do truyền thống xa xưa có nền nông nghiệp nghèo nàn, ẩm thực miền Bắc trước kia ít thịnh hành các món ăn với nguyên liệu chính là thịt, cá. Nhiều người đánh giá cao ẩm thực Hà Nội một thời, cho rằng nó đại diện tiêu biểu nhất của tinh hoa ẩm thực miền Bắc Việt Nam với những món phở, bún thang, bún

chả, các món quà như cốm vòng, bánh cuốn Thanh Trì,... và gia vị đặc sắc như tinh dầu cà cuống, rau húng láng.

Ẩm thực miền Nam

Ẩm thực miền Nam có thiên hướng hảo vị chua ngọt, đây là nơi chịu ảnh hưởng nhiều của ẩm thực Trung Quốc, Campuchia, Thái Lan, có đặc điểm là thường cho thêm đường và hay sử dụng sữa dừa (nước cốt và nước dảo của dừa). Nền ẩm thực này cũng sản sinh ra vô số loại mắm khô (như mắm cá sặc, mắm bò hóc, mắm ba khía,...). Ẩm thực miền Nam cũng dùng nhiều đồ hải sản nước mặn và nước lợ hơn miền Bắc (các loại cá, tôm, cua, ốc biển), và rất đặc biệt với những món ăn dân dã, đặc thù của một thời đi mở cõi, hiện nay nhiều khi đã trở thành đặc sản: chuột đồng khìa nước dừa, rắn hổ đất nấu cháo đậu xanh, đuông dừa, đuông đất hoặc đuông chà là, cá lóc nướng trui,...

Ẩm thực miền Trung

Đồ ăn miền Trung được biết đến với vị cay nồng, với tất cả tính chất đặc sắc của nó thể hiện qua hương vị riêng biệt, nhiều món ăn cay và mặn hơn đồ ăn miền Bắc và miền Nam, màu sắc được phối trộn phong phú, rực rỡ, thiên về màu đỏ và nâu sậm. Các tỉnh thành miền Trung như Huế, Đà Nẵng, Bình Định rất nổi tiếng với mắm tôm chua, các loại mắm ruốc hay các loại đặc sản bánh kẹo Đà Nẵng, Huế. Đặc biệt, ẩm thực Huế do ảnh hưởng từ phong cách ẩm thực hoàng gia cho nên rất cầu kỳ trong chế biến và trình bày. Một mặt khác, do địa phương không có nhiều sản vật mà ẩm thực hoàng gia lại đòi hỏi số lượng lớn món, nên mỗi loại nguyên liệu đều được chế biến rất đa dạng với trong nhiều món khác nhau.

Ẩm thực các dân tộc

Với 54 dân tộc sống trên nhiều vùng địa lý đa dạng khắp toàn quốc, ẩm thực của mỗi dân tộc trong cộng đồng các dân tộc Việt Nam đều có bản sắc riêng biệt. Rất nhiều món trong số ít được biết đến tại các dân tộc khác, như các món thịt lợn sống trộn phèo non của các dân tộc Tây Nguyên. Tuy nhiên, nhiều món ăn đã trở thành đặc sản trên đất nước Việt Nam và được nhiều người biết đến, như mắm bò hóc miền Nam, bánh cuốn trứng (Cao Bằng, Lạng Sơn), bánh coóng phù (bánh trôi dân

tộc Tày, xuất xứ từ bánh trôi tàu của người Hoa), lợn sữa và vịt quay mắc mật (quả mật), khâu nhục Lạng Sơn (ảnh hưởng từ Quảng Đông, Trung Quốc), phở chua, cháo nhộng ong, phở cuốn sủi, thắng cố, các món xôi nếp nướng của người Mường, thịt chua Thanh Sơn (Phú Thọ),...

1.4.3. Ẩm thực thể hiện văn hóa tinh thần người Việt

Văn hóa tinh thần của người Việt trong ẩm thực chính là sự thể hiện nét đẹp trong văn hóa giao tiếp, là sự cư xử giữa người với người trong bữa ăn, làm vui lòng nhau qua thái độ ứng xử lịch lãm, có giáo dục. Việc ăn uống đều có những phép tắc, lễ lối riêng, từ bản thân đến gia đình, rồi các mối quan hệ ngoài xã hội.

Trong gia đình: ăn chung mâm, ưu tiên thức ăn ngon cho người lớn tuổi, trẻ nhỏ, thể hiện sự kính trọng, tình cảm yêu thương. Bữa cơm hàng ngày được xem là bữa cơm sum họp gia đình, mọi người quây quần bên nhau, cùng nhau vui vầy sau một ngày làm việc mệt nhọc.

Ngoài xã hội: mời khách đến nhà thể hiện nét văn hóa giữa người với người trong xã hội. Khi có dịp tổ chức ăn uống, gia chủ thường làm những món ăn thật ngon, nấu thật nhiều để đãi khách. Chủ nhà thường gấp thức ăn mời khách, tránh việc dùng đũa trước khách và có lời mời ăn thêm khi khách dùng bữa. Bữa cơm không chỉ đơn thuần là cuộc vui mà còn thể hiện tấm lòng hiếu khách đặc trưng của người Việt.

Ẩm thực Việt Nam là một bức tranh đầy màu sắc, nêu bật lên bản sắc riêng của từng dân tộc, vùng miền nhưng chúng vẫn mang trong mình cốt cách, linh hồn Việt đồng nhất, đậm đà vị dân tộc không thể xóa nhòa.

1.5. Tại sao gọi là món ăn quốc túy Việt Nam

Việt Nam là một trong các vùng văn minh lúa nước, ẩm thực Việt Nam chủ yếu phát triển, sáng tạo trên các chế phẩm từ lúa gạo, đặc biệt là các món ăn dạng sợi. Kết hợp với thực phẩm và gia vị đặc trưng, cùng cách chế biến giản dị nhưng không kém phần tinh tế, đã tạo nên những món ăn không thể hòa lẫn của Ẩm thực Việt Nam.

Sự tinh túy trong ẩm thực Việt Nam thể hiện ở cách người Việt thưởng thức món ăn bằng ngũ quan. Trước hết, món ăn phải được trình bày đẹp, giữ được màu sắc đặc trưng của nguyên liệu, đây là yếu tố quan trọng tạo sự hấp dẫn của món ăn. Tiếp theo, món ăn phải dậy mùi lan tỏa trong không khí; rồi phải cảm nhận được âm thanh sống động của món ăn được tạo ra trong khi thưởng thức và sự tận hưởng hương vị món ăn. Cuối cùng là cảm giác hạnh phúc khi được chạm vào món ăn.

Nền văn hóa ẩm thực của Việt Nam từ trước đến nay rất phong phú và đa dạng khiến cho những thực khách đến từ mọi miền phải trầm trồ khen ngợi. Và người dân Việt cũng rất tự hào giới thiệu cho bạn bè phương xa những món ăn mang trọn vẻ đẹp về đất nước và con người Việt trong đó có các món ăn được cho là quốc túy Việt Nam như: Phở, Bún bò, Bánh xèo, Bún chả, Bánh cuốn, Bánh bột lọc... là bởi những món ăn này đậm đà ẩm thực Việt Nam mang nét truyền thống của dân tộc Việt Nam nhưng có thể nói “ Quốc hồn Quốc túy ” được hiểu là cái tinh túy văn hóa dân tộc. Muốn biết tại sao gọi là món ăn quốc túy Việt Nam thì phải biết qua ẩm thực Việt Nam.

Nền ẩm thực Việt từ dân dã đến sang trọng đều mang nét cuốn hút độc đáo bởi sự đa dạng phong phú trong hương vị. Chính vì vậy mà người Việt luôn tự hào giới thiệu với bạn bè quốc tế những món ăn đặc trưng nước nhà.

Ẩm thực Việt Nam là cách gọi của phương thức chế biến món ăn, nguyên lý pha trộn gia vị và những thói quen ăn uống nói chung của cộng đồng người Việt và các dân tộc thuộc Việt trên đất nước Việt Nam. Tuy có ít nhiều sự khác biệt, ẩm thực Việt Nam vẫn bao hàm ý nghĩa khái quát nhất để chỉ tất cả những món ăn phổ biến trong cộng đồng các dân tộc thiểu số nhưng đã tương đối phổ thông trong cộng đồng người Việt.

Trong văn hóa Việt Nam, ăn uống là cả một nghệ thuật, nó không chỉ nhằm đáp ứng yêu cầu cơ bản của con người mà còn có mối quan hệ mật thiết đến lối sống, truyền thống dân tộc, được thể hiện rất rõ qua những dụng cụ được dùng trong bữa ăn, cách ứng xử với mọi người trong khi ăn. Vì thế việc ăn uống còn minh chứng cho lịch sử và sự hình thành nền văn hoá của Việt Nam. Các món ăn qua từng giai

đoạn nói lên được cuộc sống, con người của giai đoạn đó và của vùng đất – nơi đã sản sinh ra mỗi món ăn truyền thống đậm đà bản sắc dân tộc.

Tóm lại món ăn quốc túy Việt Nam có nghĩa sự tinh túy trong từng món ăn của nước Việt của dân tộc Việt Nam do con người Việt Nam sáng tạo mang những ý nghĩa truyền thống đậm đà sắc Việt mà không bị ảnh hưởng bởi một quốc gia nào.



Hình 1.5: Phở được coi là món ăn quốc túy Việt Nam

“Phở” là “món ăn đặc trưng và rất nổi tiếng của Việt Nam” được nhiều bạn bè quốc tế yêu thích. Phở được chế biến theo công thức riêng với hương vị rất độc đáo. Phở là một món ăn truyền thống của Việt Nam. Cũng có thể xem là một trong những món ăn đặc trưng nhất cho ẩm thực Việt Nam.

1.6. Thế giới đánh giá món ăn Việt Nam

Những đánh giá từ cộng đồng quốc tế

Vào năm 2019, Yougov - tổ chức nghiên cứu tại Anh Quốc đã tiến hành một cuộc khảo sát mang tên “Khảo sát ẩm thực toàn cầu” về những món ăn được yêu thích nhất trên thế giới, dựa trên đánh giá của hơn 25.000 người đến từ 34 quốc gia. Bảng khảo sát cung cấp các thông tin như, độ nổi tiếng của ẩm thực mỗi nước và độ hài lòng của người dân mỗi nước với ẩm thực ngoại quốc.

Mặc dù, số người tham gia đánh giá là rất nhỏ so với dân số thế giới, nhưng xét về yếu tố tham khảo thì có thể nhận định rằng, ẩm thực Việt Nam đã được nhận dạng ở nhiều quốc gia trên thế giới, với độ nổi tiếng trung bình ở mức 55%, xếp vị trí 13 trên bảng xếp hạng. Phía trên hầu hết đều là các ứng cử viên nặng ký, đó là Ý, Nhật, Trung Quốc, Thái Lan, Pháp, Mỹ,...

Như vậy, nếu coi đây là một cách nhận diện ẩm thực, thì có thể khẳng định, ẩm thực Việt Nam đang được phủ sóng rộng rãi. Phở - một trong những món ăn tiêu biểu của nền ẩm thực Việt Nam, món ăn duy nhất lọt vào danh sách 30 món ăn ngon nhất trên thế giới do CNN (một tờ báo uy tín của Mỹ) bình chọn, đã có một danh sách dài các nhà hàng trên thế giới.

Riêng tại Mỹ, số lượng các quán phở lên tới hàng trăm, cứ ở đâu có người Việt sinh sống là ở đó có quán phở. Đặc biệt tại khu Little Saigon (khu vực có đông người Việt nhất tại Mỹ) số lượng quán phở nhiều không đếm xuể, với những cái tên như: Phở 79, phở Tàu Bay, phở Hùng, phở Bằng, phở Pasteur, phở Nhà Tôi...

Hình 1.6: Bà Mai Trần – chủ nhà hàng Phở 79 tại Mỹ



Hay tại Anh, đường Kingsland ở đông London, nước Anh từ lâu đã được mệnh danh là phố phở. Tiêu biểu hơn cả có thể kể tới chuỗi 9 cửa hàng thương hiệu "Phở" của công ty Phở Holdings cùng nhiều quán phở nhỏ khác. Hơn 10 năm qua, phở Việt Nam đã âm thầm chinh phục các khách hàng khó tính nước Anh, để hương vị của bánh phở, thịt bò, nước ninh xương trở nên thân quen với nhiều người.

Bên cạnh phở thì bún chả, bánh mì hay gỏi cuốn cũng là những món ăn được yêu thích. Với các cửa hàng có tiếng tại một số quốc gia như tiệm “Bánh mì ngon ngon” tại Tokyo, Nhật Bản; tiệm “Bún chả Ra Boom” tại Seoul, Hàn Quốc; tiệm gỏi cuốn “Pho’n’Roll” tại Zhukovskogo, Nga...

Tiếp tục khẳng định vị trí của ẩm thực nước nhà

Nếu là người yêu thích các chương trình về ẩm thực trên sóng truyền hình, chắc hẳn cái tên Gordon Ramsay sẽ không còn xa lạ. Ông là một trong những đầu bếp sở hữu nhiều ngôi sao Michelin (biểu tượng đánh giá chất lượng những nhà hàng chất lượng nhất trên thế giới). Ông cũng là giám khảo nổi tiếng của chương trình “Siêu đầu bếp Mỹ” ăn khách. Cách đây vài năm, vị đầu bếp nổi tiếng này đã có một chuyến đi “khám phá và học hỏi” về ẩm thực Việt Nam thông qua chương trình “The Great Escape”.



Hình 1.7: Đầu bếp Gordon Ramsay trong chuyến khám phá ẩm thực tại Việt Nam

Trong chương trình này, Gordon đã hoàn toàn bị ẩm thực Việt Nam chinh phục. Ông từng nói: "Tạ ơn Chúa là tôi không sinh ra ở Việt Nam, ở đây thì tôi chỉ là một đầu bếp tồi." Câu nói này xuất phát trong quá trình học làm bánh cuốn. Đây là một món ăn giản dị nhưng tinh tế và yêu cầu "sự tỉ mỉ cực độ" theo như ông mô tả. Sở hữu đôi bàn tay đã chế tạo ra vô số những món ăn sao Michelin cao cấp, nhưng ông vẫn không tài nào tạo ra những chiếc bánh ngon như những người phụ nữ Việt Nam làm được.

Ngoài Gordon, Anthony Bourdain – Cố đầu bếp từng lừng danh người Mỹ từng đi theo Tổng thống Barack Obama sang thăm Việt Nam năm 2016 và có bữa ăn tại tiệm “bún chả Hương Liên” nổi tiếng tại Hà Nội. Ông đã không ít lần khen ngợi, quảng bá ẩm thực Việt Nam một cách tình nguyện. Ông từng nói trong một cuộc phỏng vấn rằng: "Chuyến đi đến Việt Nam đã thay đổi cuộc đời tôi".



Hình 1.8: Tổng thống Barack Obama đến Việt Nam thưởng thức món Bún Chả Hà Nội

Có thể nói, hiếm đất nước nào trên thế giới lại nhận được sự ưu ái, từ hai nhân vật danh tiếng nhất nhì trong làng ẩm thực như vậy.

Trong các hoạt động du lịch, thì trải nghiệm ẩm thực là một trong những cách để hiểu hơn về văn hoá và con người ở một đất nước. Nét đặc sắc, hương vị riêng có của những món ăn đã làm nên thương hiệu ẩm thực Việt Nam trong mắt bạn bè quốc tế. Những “tô phở quốc dân” hay “bánh mì là sandwich của Việt Nam” là những cái tên ưu ái mà người nước ngoài dành tặng cho chúng ta.

PHẦN 2: CƠ SỞ THỰC TIỄN

2.1. Thực đơn các món ăn Quốc Tuý Việt Nam

Nem rán (Chả giò)

Nem rán hay chả giò, chả ram hay chả đa-nem là tên một món ăn nổi tiếng của người Việt, chúng cũng được gọi tắt là nem theo cách gọi phổ biến ở miền Bắc. Ở miền Trung, món ăn này thường gọi là ram (riêng ở Thanh Hóa gọi là chả), còn ở miền Nam, nó được gọi là chả giò. Loại nem gói theo kiểu miền Nam được người Bắc gọi là nem Sài Gòn; có Xuất phát điểm từ thời Trần trong những món dimsum và được chế biến từ những nguyên liệu dễ kiếm, cách thực hiện đơn giản.

Nem truyền thống thường có nguyên liệu chính là thịt lợn, miến, trứng gà, nấm mèo,... và một số gia vị thông dụng của ẩm thực Việt như hành lá, tiêu, nước mắm, được cuốn bằng bánh tráng và chiên ngập dầu. Nem thường được ăn kèm với nước mắm pha, đồ chua và rau xà lách, các loại rau thơm như húng quế, húng cây, diếp cá,...



Hình 2.1: Nem rán (Chả giò)

Ở miền Bắc cũng có loại nem rán được gói thành hình vuông thay vì hình trụ (như món nem vuông - nem cua bể Hải Phòng). Nem rán cũng thường được dọn kèm bún chả Hà Nội. Ở miền Nam đôi khi chả giò được ăn kèm các loại rau lá có sẵn và dễ tìm ở vườn như đọt cóc, rau sao nhái, rau quế vị, rau xương máu (hoặc săng

máu),... Các loại rau này thường được gọi là rau rừng. Nem cũng có thể ăn kèm bún.

Đây là món ăn không thể thiếu trong các dịp lễ Tết hay giỗ chạp của người Việt. Món ăn này được chế biến vô cùng đơn giản nhưng là sự hòa quyện hoàn hảo giữa nhiều loại hương vị, được cuộn chặt tay và rán lên giòn rụm, thơm phức. Đây cũng là một món 'quốc hồn quốc túy' của ẩm thực Việt mà rất nhiều du khách nước ngoài ấn tượng

Bún bò Huế

Bún bò là một trong những đặc sản của xứ Huế, mặc dù món bún này phổ biến trên cả ba miền ở Việt Nam và cả người Việt tại hải ngoại. Tại Huế, món này được gọi đơn giản là "bún bò" hoặc gọi cụ thể hơn là "bún bò giò heo". Các địa phương khác gọi là "bún bò Huế", "bún bò gốc Huế" để chỉ xuất xứ của món ăn này. Món ăn có nguyên liệu chính là bún, thịt bắp bò, giò heo, cùng nước dùng có màu đỏ đặc trưng và vị sả và ruốc. Đôi khi tô bún còn được thêm vào thịt bò tái, chả cua, và các loại nguyên liệu khác tùy theo sở thích của người nấu.



Hình 2.2: Bún bò Huế

Trong nước dùng của bún, người Huế thường nêm vào một ít mắm ruốc, góp phần làm nên hương vị rất riêng của nồi bún bò Huế. Sau khi xương bò được hầm chín tới, người ta thường thêm vào một ít chả heo hay chả cua được quét nhuyển. Thịt bò có thể được cắt mỏng, nhúng vào nước dùng đang sôi trước khi cho vào tô bún

(gọi là thịt bò tái). Người ta cũng thường cho thêm một ít ớt bột và gia vị vào tô bún rồi ăn với rau sống gồm giá, rau thơm, xà lách, rau cải con, bắp chuối cắt nhỏ.

Nhắc đến những món ăn 'quốc hồn quốc túy' trong ẩm thực Việt Nam thì không thể kể thiếu món bún bò, món ăn này phổ biến trên khắp các vùng miền của Việt Nam nhưng nổi tiếng nhất phải kể đến bún bò Huế nơi mang đậm hương vị truyền thống.

Bánh xèo

Tại Huế, món ăn này thường được gọi là bánh khoai và thường kèm với thịt nướng, nước chấm là nước lèo gồm tương, gan, lạc. Tại miền Nam Việt Nam, bánh có cho thêm trứng và người ta ăn bánh xèo chấm nước mắm chua ngọt. Tại miền Bắc Việt Nam, nhân bánh xèo ngoài các thành phần như các nơi khác còn thêm củ đậu thái mỏng hoặc khoai môn thái sợi.

Các loại rau ăn kèm với bánh xèo rất đa dạng gồm rau diếp, cải xanh, rau diếp cá, tía tô, rau húng, lá quế, lá com ngui non... Ở Cần Thơ có thêm lá chiết, ở Đồng Tháp thêm lá bằng lăng, ở Vĩnh Long có thêm lá xoài non, ở Bạc Liêu có thêm lá cách. Cầu kỳ nhất là ở các vùng miền Trung Việt Nam, ngoài rau sống, còn thêm quả vả chát, khế chua.. Bởi vậy, dân sành ăn cứ thấy ngờ ngợ như món này thực sự được bắt nguồn từ Huế.



Hình 2.3 Bánh xèo

Bánh xèo Phan Thiết khác với bánh xèo ở những nơi khác là bánh nhỏ chỉ bằng cái lòng chén và không cuốn với rau xà lách mà thả vào tô nước mắm chín (nước

mắm đã được giã với tỏi và ớt). Trên đường Tuyên Quang có nhiều quán bánh xèo rất ngon nên còn có tên là "phố bánh xèo".

Hoa sen tuy ở giữa chốn bình dị nhưng vẫn thể hiện sự thanh khiết, cao quý. Từ ý nghĩa đó, "bánh xèo hoa sen" tại Sài Gòn là một món ăn mới mà nghệ nhân Mười Xiêm đã chăm chút sáng tạo. Kết hợp nguyên liệu truyền thống cùng hạt sen, ngó sen, củ sen càng làm cho chiếc bánh xèo đậm đà tình quê. Bên cạnh đó, bánh xèo A Phủ, bánh xèo Đinh Công Tráng vẫn giữ được hương vị và phong cách riêng trên hai mươi năm qua.

Bánh xèo là món ăn nổi tiếng được làm từ bột gạo của Việt Nam. Bánh xèo chia làm ba phần chính là vỏ bánh, nhân và nước chấm. Tùy từng vùng miền mà bánh xèo được chế biến với nhiều loại nhân khác nhau hay độ giòn, dai khác nhau và hương vị của món ăn này phụ thuộc nhiều vào nước chấm, món nước chấm chua chua ngọt ngọt này sẽ cho bạn thưởng thức được món ăn trọn vẹn nhất.

Bún chả Hà Nội

Không biết nguồn gốc món bún chả có từ lúc nào, nhưng đã từ rất lâu rồi, bún chả xuất hiện tập nập trên hàng quán Hà Nội và đã trở thành biểu tượng ẩm thực Hà Thành mà ai cũng biết. Trước kia, bún chả chỉ xuất hiện trên các gánh hàng rong hay hàng quán ven đường. Nhưng hiện nay, tại các nhà hàng sang trọng, trên hàng quán tấp nập người qua lại, đâu đâu cũng bày bán món ăn này.



Hình 2.4: Bún chả Hà Nội

Không chỉ người dân Hà Nội, thực khách các vùng miền mà ngay cả du khách nước ngoài khi đến Hà Nội đều phải thử qua món ăn này. Có thể thấy được bún chả mang nét bình dị từ trang trí cho đến khâu chế biến. Tuy nhiên hương vị món

ăn lại vô cùng đặc sắc, với vị ngon khó cưỡng và đi vào lòng người. Dù là già, trẻ, gái, trai, thanh niên công sở hay giám đốc việc ngồi trên bàn ghế nhựa vỉa hè xì xụp bát bún chả nóng hổi đường như đã trở nên quá quen thuộc đối với người Hà Nội. Đây là món mà thực khách có thể thưởng thức tất cả các bữa trong ngày. Đây đủ chất dinh dưỡng, hương vị đậm đà, nạp năng lượng cho ngày làm việc.

Bún chả là một món ăn của Việt Nam, bao gồm bún, chả thịt lợn nướng trên than hoa và bát nước mắm chua cay mặn ngọt. Món ăn xuất xứ từ miền Bắc Việt Nam, là thứ quà có sức sống lâu bền nhất của Hà Nội nên có thể coi đây là một trong những đặc sản đặc trưng của ẩm thực Hà thành. Bún chả có nét tương tự món bún thịt nướng ở miền Trung và miền Nam, nhưng nước mắm pha có vị thanh nhẹ hơn.

Xôi gà

Gạo là thực phẩm chủ yếu ở khu vực châu Á nói chung, Đông Nam Á nói riêng và gạo nếp thì chiếm một vị trí nổi bật trong ẩm thực. Gạo nếp được nấu chín thành xôi, ăn kèm với thịt gà, hành phi, thêm một chút xì dầu và muối vừng làm tăng hương vị tinh tế của xôi.



Hình 2.5: Xôi gà

Xôi gà được làm từ gạo nếp thơm mềm, ăn kèm thịt gà thái nhỏ, kèm thêm chút hành phi, xì dầu và muối vừng. Món ăn dân dã này rất được lòng thực khách và là một trong những món điển hình cho ẩm thực Việt, với hương vị mộc mạc nhưng hòa quyện một cách tinh tế và giá trị dinh dưỡng cao. Món ăn này được bán nhiều ở đường phố và là món ăn sáng khá phổ biến trên khắp cả nước.

Xôi gà là một trong những món ăn được ưa chuộng nhất của người Sài Gòn. Xôi sáng là món điểm tâm dung dị, xôi chiều là món ăn xế bình dân. Tới tối, người ta lại chọn xôi như một món ăn chơi chắc bụng.

Bánh cuốn (Bánh ướt hay bánh mướt)

Bánh cuốn được biết đến như một loại bánh được làm từ bột gạo hấp, cán mỏng rồi sau đó cuộn với nhân gồm thịt, mộc nhĩ, nấm hương thái nhỏ, được rắc bên trên một chút hành khô, ăn kèm với nước chấm chua ngọt đúng điệu.



Hình 2.6: Bánh cuốn

Thật không khó để bắt gặp những hàng quán bánh cuốn trên đường phố Hà Nội bởi bánh cuốn được không chỉ người Việt yêu thích mà hương vị thơm ngon của chúng còn thu hút những vị khách nước ngoài. Chỉ cần thưởng thức là sẽ không bao giờ có thể quên được.

Được xem là một trong những món ăn chứa đựng nét tinh hoa của ẩm thực Việt trong mắt du khách nước ngoài, bánh cuốn có lẽ là món quen thuộc nhất với người Việt ở khắp nơi. Nhiều vùng ở Việt Nam phục vụ món ăn này theo nhiều kiểu khác nhau. Bánh cuốn được làm từ bột gạo hấp tráng mỏng, cuộn tròn, bên trong đựng nhân rau, nấm hoặc thịt, ăn kèm nước chấm đủ vị chua cay mặn ngọt hấp dẫn.

Gỏi cuốn

Gỏi cuốn hay còn được gọi là nem cuốn (phương ngữ Bắc bộ), là một món ăn khá phổ biến ở Việt Nam. Gỏi cuốn có xuất xứ từ Miền nam Việt Nam với tên gọi là gỏi cuốn - bằng các nguyên liệu gồm rau xà lách, giá, rau thơm, húng quế, tía tô, tôm khô, rau thơm, thịt luộc, tôm tươi.. tất cả được cuộn trong vỏ bánh tráng. Gia vị dùng kèm là tương hột trộn với lạc rang giã nhỏ phi bằng dầu ăn với hành khô.... tất cả thái nhỏ và cuộn trong vỏ làm từ bột mì. Gia vị dùng kèm là tương ớt trộn với lạc rang giã nhỏ phi bằng dầu ăn với hành khô.



Hình 2.7: Gỏi cuốn

Món ăn này phổ biến ở Việt Nam chủ yếu dùng bánh tráng được cuộn với nhiều thành phần khác nhau tùy từng vùng miền, thường dùng để khai vị hay ăn kèm cùng đồ uống như một món nhậu, được làm từ bánh tráng cuộn với các loại rau thơm, bún, và một số loại thịt như thịt bò, heo, vịt, tôm, cá, cua...

Các món ăn lấy bánh tráng để cuốn nhìn chung là một dạng chế biến món ăn thịnh hành khắp ba miền Bắc, Trung, Nam Việt Nam. Hầu như không có một công thức cố định cho các món dùng bánh tráng cuốn, bởi tùy địa phương, vùng miền, nguyên liệu dùng để cuốn có nhiều khác biệt.

Bánh mì

Bánh mì Việt Nam (hay còn gọi là bánh mì) là một loại đồ ăn rất phổ biến của Việt Nam, bao gồm vỏ là một ổ bánh mì nướng có da giòn, ruột mềm; bên trong là phần nhân. Tùy theo hương vị vùng miền hoặc sở thích cá nhân mà người ta sẽ tạo thành

những kiểu nhân khác nhau (thường là nhân chả lụa, thịt, cá, thực phẩm chay hoặc mứt trái cây... kèm theo một số nguyên liệu phụ khác như patê, bơ, rau, ớt, đồ chua...). Bánh mì được xem là một loại thức ăn nhanh và bình dân dành cho buổi sáng, hoặc bất kỳ thời điểm nào trong ngày. Vì có giá thành phù hợp, nên món này được rất nhiều người ưa chuộng.



Hình 2.8: Bánh mì

Loại bánh mì này có nguồn gốc từ bánh baguette do người Pháp đem vào Miền Nam Việt Nam từ những thế kỷ trước đây (có người cho rằng món này đã có tại Việt Nam từ 150 năm trước). Sau này, phạm vi ảnh hưởng của bánh mì đã lan ra khắp Miền Trung và Miền Nam, đặc biệt là bánh rất thịnh hành ở Sài Gòn. Trong quá trình cải tiến, người Sài Gòn đã cải biên chiếc bánh baguette thành ổ bánh mì nhỏ và ngắn hơn, chỉ còn khoảng 30–40 cm, còn ruột thì rộng hơn để có thể đưa phần nhân vào giữa hai lớp vỏ bánh, tương tự như món bánh mì kẹp. Tùy thuộc vào thành phần nhân được kẹp bên trong mà món bánh mì có những tên gọi khác nhau. Ngoài ra, người ta cũng có thể ăn kèm chúng với nhiều loại thực phẩm đa dạng, chẳng hạn như bò kho.

Sau năm 1975, theo những cuộc di cư và vượt biển của người Việt, món bánh mì đã xuất hiện ở nhiều nước và dần trở nên phổ biến khắp nơi trên thế giới. Trong cách gọi thông thường, Người Mỹ gọi món này là banh mi thay vì "sandwich" như cách mà họ gọi tên những món ăn tương tự. Vào tháng 3 năm 2012, chuyên trang du lịch của The Guardian - một tờ báo nổi tiếng của Vương quốc Anh, đã bình chọn bánh mì Sài Gòn thuộc top 10 món ăn đường phố ngon và hấp dẫn nhất thế giới.

Bánh bột lọc

Bánh bột lọc là một loại bánh Việt Nam, có xuất xứ từ Huế, được từ bằng bột sắn được lọc tinh bột, sau đó được luộc một phần nhỏ bột, hoặc dùng nước sôi nhồi kỹ và làm bánh. Nhân bánh thường bằng tôm trộn với gia vị, có thể làm nhân bằng thịt heo nạc hay hỗn hợp tôm-thịt. Sau khi vắt thành bánh, bánh được gói bằng lá chuối (hoặc có thể không gói) và hấp cách thủy hay luộc chín rồi nhúng nhanh vào nước lạnh đều được. Thường kèm thêm nước chấm.

Đây là món ăn phổ biến ở Hà Nội, Nam Định, các tỉnh miền Trung từ Nghệ An đến Đà Nẵng và đặc biệt là Huế. Ở Nam Định, người ta làm bánh bột lọc với mộc nhĩ.



Hình 2.9: Bánh bột lọc

Một loại bánh đến từ miền Trung là bánh bột lọc nhân tôm thịt. Bánh sau khi được hấp thì có màu trong suốt và thấy được nhân tôm thịt bên trong. Giống như nhiều loại bánh khác của Việt Nam thì bánh cũng được chấm bằng nước chấm chua ngọt.

Cùng với bánh bèo, bánh bột lọc là loại bánh phổ biến ở miền Trung, bánh được hấp rất đẹp mắt, màu trong suốt nhìn thấy được nhân tôm bên trong, ăn kèm nước chấm chua ngọt ấn tượng. Đây là một trong những món được xem là 'linh hồn' của ẩm thực Việt mà người Huế rất tự hào giới thiệu và dẫn đường đến nơi này.

Phở

Cuối cùng, đại diện nổi tiếng nhất của ẩm thực Việt chính là phở bò. Nước dùng trong ngọt, sợi phở mềm cùng với thịt bò, rau thơm, giá đỗ, ớt vào tỏi ngâm tạo nên một bát phở bò khiến cho rất nhiều du khách nước ngoài phải thán phục. Phở có thể được ăn vào bất cứ thời điểm nào trong ngày và thường được dùng kèm với quây nóng.



Hình 2.10: Phở bò

Phở là một món ăn truyền thống của Việt Nam, có nguồn gốc từ Hà Nội và Nam Định, và được xem là một trong những món ăn tiêu biểu cho nền ẩm thực Việt Nam.

Thành phần chính của phở là bánh phở và nước dùng (hay nước lèo theo cách gọi miền Nam) cùng với thịt bò hoặc thịt gà cắt lát mỏng. Ngoài ra còn kèm theo các gia vị như: tương, tiêu, chanh, nước mắm, ớt... Những gia vị này được thêm vào tùy theo khẩu vị của người dùng. Phở thông thường được dùng để làm món điểm tâm buổi sáng hoặc lót dạ buổi đêm; nhưng ở các thành phố lớn, món ăn này có thể được thưởng thức cả ngày. Tại các tỉnh phía Nam Việt Nam và một số vùng miền khác, phở được bày kèm với đĩa rau thơm như hành, giá và những lá cây rau mùi, rau húng, trong đó ngò gai là loại lá đặc trưng của phở; tuy nhiên tại Hà Nội thông thường sẽ không có đĩa rau sống này. Phở thường là phở bò hay phở gà, nhưng đôi khi cũng có những biến thể khác như phở sốt vang, phở trộn, phở xào,...

Nước dùng cho nồi phở thường là nước dùng trong được ninh từ xương bò (hoặc xương lợn), kèm theo nhiều loại gia vị bao gồm quế, hồi, gừng nướng, thảo quả,

sá sùng, đinh hương, hạt mùi, hành khô nướng... Thịt dùng cho món phở là thịt bò (với đủ loại thịt bắp, nạm, gầu được làm tái hay chín hẵn) hoặc thịt gà (gà ta già luộc, xé thịt cho thịt ngọt đậm đà). "Bánh phở" theo truyền thống được làm từ bột gạo, tráng thành tấm mỏng rồi cắt thành sợi. Phở luôn được thưởng thức khi còn nóng hổi. Theo đó, để có một bát phở ngon và đậm vị, điều này còn phụ thuộc rất nhiều vào kỹ năng của người nấu, trong đó quan trọng nhất đó chính là nồi nước dùng.

KẾT LUẬN

Đất nước Việt Nam chúng ta đã trải qua hơn 4000 năm lịch sử. Trải suốt những thời gian dài ấy, dân tộc ta vẫn luôn gìn giữ, không ngừng vun đắp cho riêng mình một nền văn hóa ẩm thực mang đầy chất Việt, vô cùng đặc sắc và phong phú với các món “quốc hồn quốc túy”. Những tinh hoa trong ẩm thực mà ông cha ta đã để lại vẫn luôn thôi thúc chúng ta luôn tìm hiểu về chúng và phát huy tạo nên ẩm thực độc đáo mang bản sắc dân tộc Việt Nam.

Qua đề tài này, đã giúp chúng em tìm hiểu về ẩm thực của đất nước ta cũng như các nét đẹp trong văn hóa đã mở ra qua từng món ăn mang đậm chất Việt, nhắc nhở chúng ta phải hết sức gìn giữ, bảo tồn và phát huy, đưa ẩm thực Việt Nam vượt tầm ra khỏi đất nước, đến với bạn bè khắp trên thế giới. Từ đó, góp phần khẳng định giá trị văn hóa ẩm thực của miền đất này đã góp phần tạo nên bản sắc văn hóa Việt Nam đậm đà bản sắc dân tộc.

Đồng thời, chúng em xin cảm ơn cô Phạm Thị Thanh Thúy – giảng viên bộ môn Xây dựng thực đơn, đã nhiệt tình, tận tâm giảng dạy trong học kỳ vừa qua. Do chúng em chưa có được nhiều kiến thức và thời gian có hạn nên có những chỗ còn thiếu sót. Chúng em mong được cô chỉ bảo và góp ý cho em về bài tiểu luận này. Chúng em xin cảm ơn cô.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Khái niệm, đặc trưng thực đơn:

<https://timviec365.vn/blog/thuc-don-la-gi-new7537.html>

Vai trò của thực đơn:

https://www.academia.edu/36189336/Vai_tro_c%E1%BB%A7a_th%E1%BB%B1c_d%C6%A1n#:~:text=%EF%83%BC%20Vai%20tr%C3%B2_c%E1%BB%A7a%20th%E1%BB%B1c%20%C4%91%C6%A1n%20trong%20qu%E1%BA%A3n%20l%C3%BD%2C%20gi%C3%A1m,b%C3%A1n%20h%C3%A0ng%20v%C3%A0%20doanh%20thu

Đặc trưng ẩm thực Việt Nam:

<https://www.banhkhhome.com/van-hoa-am-thuc-viet-nam>

Thế giới đánh giá về món ăn Việt Nam:

<https://baodantoc.vn/am-thuc-viet-nam-dang-o-dau-tren-ban-an-quoc-te--1620600878308.htm>

Tại sao gọi là món ăn quốc túy Việt Nam:

https://vi.wikipedia.org/wiki/%E1%BA%A8m_th%E1%BB%B1c_Vi%E1%BB%87t_Nam

Các món ăn quốc túy Việt Nam:

<https://baobinhphuoc.com.vn/news/55/90650/12-mon-an-quoc-hon-quoc-tuy-cua-am-thuc-viet-nam>