TÌM HIỂU ĐÔI NÉT VỀ VĂN HÓA ẨM THỰC CỦA NGƯỜI VIỆT QUA TỤC NGỮ

Nguyễn Việt Hương

Khoa Tiếng Việt
Đại học KH Xã hội & Nhân văn - ĐHQG Hà Nội

Tục ngữ Việt Nam ra đời rất sớm. Ngay từ khi con người biết và có nhu cầu trao đổi kinh nghiệm về thời tiết, về sản xuất, về cuộc sống xã hội thì tục ngữ đã xuất hiện. Tục ngữ được hình thành và sử dụng trong lời nói như một công cụ tư duy và diễn đạt tư tưởng con người, được gọt giũa và lưu giữ từ thế hệ này qua thế hệ khác qua phương thức truyền miệng. Một số câu tục ngữ mất đi, nhưng phần lớn vẫn giữ được lưu truyền rộng rãi trong dân gian. Tục ngữ là bộ bách khoa toàn thư về những kinh nghiệm mà nhân dân đã chiêm nghiệm qua thực tiễn lao động sản xuất hàng ngàn năm. Toàn bộ những tri thức dân gian, trong đó có tri thức về ăn uống đã được khái quát, cô đọng bằng những hình ảnh sinh động, dễ nhớ, dễ truyền.

Những tri thức dân gian về ăn uống, trước khi được ghi chép lại trong một số sách như ***Lĩnh Nam chích quái*** của Trần Thế Pháp, ***Nam dược thần diệu*** của Tuệ Tĩnh, ***Nữ công thắng lãm*** của Hải Thượng Lãn Ông..., chắc chắn đã tồn tại lâu đời trong tục ngữ. Khi cuộc sống hàng ngày càng phát triển, những kinh nghiệm sống không ngừng được tích lũy, tục ngữ không ngừng được sáng tạo và trau chuốt thì những kinh nghiệm dân gian về ăn uống cũng ngày càng phong phú. Về sau, khi tục ngữ được ghi lại bằng văn tự, được biên soạn, trình bày khoa học hơn thì những tri thức dân gian về ăn uống trong tục ngữ cũng được tập hợp có hệ thống hơn.

Không phải ngẫu nhiên mà những tri thức về ăn uống lại được dân gian tổng kết khá nhiều trong tục ngữ [1]. Quan niệm chung của nhân dân là rất coi trọng việc ăn uống. Triết lý *Có thực mới vực được đạo* trong tục ngữ có ý nghĩa sâu sắc và thiết thực, khác hẳn với người phương Tây coi ăn là một việc hết sức bình thường, nếu không nói là tầm thường *Ăn để mà sống chứ không phải sống để mà ăn*. Người Việt Nam lại quan tâm đến cái ăn, cái mặc, đặc biệt là cái ăn bởi chính ăn uống là nhân tố quan trọng giúp cơ thể duy trì và phát triển sự sống. Thông qua ăn uống, con người thể hiện mối quan hệ của mình với thế giới xung quanh. Và cũng thông qua ăn uống, con người hòa đồng với tự nhiên, tạo nên sự cân bằng giữa con người với môi trường, sự cân bằng trong cơ thể mỗi con người. Trong tục ngữ, mảng đề tài về ăn uống khá phong phú và hấp dẫn. Nó không chỉ gồm những tri thức dân gian về ăn uống nói chung mà còn bao gồm những quan niệm dân gian về ăn uống, những triết lý nhân sinh, phương cách xử thế...

Việt Nam là một nước nông nghiệp với nền kinh tế tiểu nông, chủ yếu dựa vào trồng lúa nước. Nền kinh tế nhỏ không cho phép và cũng không thích hợp với chăn nuôi đại gia súc. Sản phẩm chính là lúa gạo. Thức ăn chính của người Việt là các loại thực vật trồng trọt được và thuỷ sản (tôm, cua, cá...). Chính vì vậy mà

trong tục ngữ, các món ăn được tổng kết tập trung vào gạo, cơm, các loại rau, cá, tôm.v.v... Nhiều tục ngữ như *Cơm tẻ là mẹ ruột; Người sống về gạo, cá bạo về nước*... phản ánh vị trí quan trọng của cơm tẻ trong bữa ăn. Cùng với cơm là rau. Đối với người Việt Nam, rau quả là thứ không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày. *Đói ăn rau* là điều tự nhiên cũng như *đau phải uống thuốc*. Có thể nói, *Ăn cơm không rau như nhà giàu chết không kèn trống* hay *Ăn cơm không rau như đánh nhau không có người gỡ* là một sự so sánh thú vị thể hiện quan niệm của dân gian trong ăn uống.

Tri thức dân gian về ăn uống trong tục ngữ khá toàn diện, thể hiện trước hết qua một loạt câu về các sản vật như lúa, khoai, mắm, cá, tương, cà... những thứ *gia bản* trong bữa ăn hàng ngày của người Việt. Đặc biệt, tục ngữ các địa phương đều nhấn mạnh các đặc sản vùng quê mình. Mỗi địa phương đều có những đặc điểm riêng về địa lý, phong thổ, khí hậu. Sản vật của địa phương mang nét đặc trưng tiêu biểu cho vùng. Thống kê những câu tục ngữ tổng kết về đặc sản, chúng ta thấy nó chiếm một phần không ít trong hệ thống tục ngữ các địa phương. Nếu như trung tâm Hà Nội - nơi có nhiều người được coi là sành điệu về ăn uống - nổi tiếng với các món *bánh cuốn Thanh Trì*, hay *Giò Trèm, nem Vẽ, chuối Xù* thì những vùng xa xôi như Nghệ An cũng được biết đến qua món *Nhút Thanh Chương, tương Nam Đàn*. Hà Nam, Ninh Bình được biết đến qua những đặc sản hấp dẫn: *Rượu Vân La, cà Trác Bút, bún Lộc Hà, cá Chợ Sáo, gạo Chợ Sàng, khoai lang Thọ Lão* hay *Ngỗng Phong Hòa, gà Cam Giá, cá Liên Trì* hoặc *Tôm luộc làng Đông, gà đồng làng Sấu*.

Sản phẩm các địa phương vô cùng phong phú. Từ ruộng đồng Hà Bắc có nhiều thủy sản ngon như: *Cá rô làng Cháy, cá gáy làng Chờ; Cơm đồng Quạ, cá đồng Ua, cua đồng Chùa* đến vùng trung du Vĩnh Phú có *Trầu Tà Xá, cá đồng Meo, heo Yên Dưỡng*, từ Hà Tây quê lụa với *Rượu Đông Lâu, bầu Tri Lai, khoai Tăng Cờ, dưa hấu Yên Bồ, cá rô Phú Nghĩa* hay *Tương Cự Đà, dưa cà Khúc Thủy*...v.v... đến Thanh Hóa với các đặc sản về dừa, mía, khoai Lim đỏ ngon có tiếng: *Dừa làng Nghĩa, mía lang Tao, khoai lang Nà, cá sông Mụ*...v.v...mỗi vùng quê đều có những đặc sản mang hương vị riêng. Dân gian thường vẫn truyền tụng câu *Ăn Bắc mặc Kinh*. Xứ Bắc rất tinh tế về ăn uống, còn về mặc phải nói đến kinh đô Huế. Nói như vậy đúng nhưng mới chỉ là tương đối. Cố đô Huế nói chung và các miền đất phía Nam nói riêng cũng nổi tiếng về những món ăn đặc sản mang đậm hương vị phương Nam. Những ai đã từng đến Huế không thể quên các món nem, bánh bột lọc, chè Huế, cũng như những ai đã từng qua vùng Quảng Nam, Đà Nẵng đều nhớ về *Chim mía Xuân Phổ, cá Bống Sơn Trà, kẹo Gương Thu Xà, mạch nha Thi Phổ* hay *Sò huyết bãi Ngao* ở Phú Khánh hoặc *Nem chả Hòa Vang, bánh tổ Hội An, khoai lang Trà Kiếu, thơm rượu Tam Kỳ; Cơm Nai Rịa, cá Rí Rang* ở Đồng Nai - Bà Rịa, Phan Rang. Danh mục của ngon vật lạ các địa phương trong tục ngữ không thể kể hết. Điều đặc biệt là tri thức dân gian về ăn uống không chỉ dừng lại ở việc thống kê các sản phẩm đó mà còn được nâng cao, đúc kết thành những kinh nghiệm lựa chọn các sản phẩm phục vụ cho ăn uống.

Tục ngữ có nhiều câu phổ biến kinh nghiệm chọn các chủng loại có giá trị: gạo ngon nhất phải là *gạo tám xoan, cơm ré* cũng như chim phải là *chim ra ràng*. Thịt phải là *thị thăn*. Cốm có nhiều loại nhưng cốm ngon phải là *cốm hoa vàng* ở làng Vòng. Cà cuống phải là *cà cuống trứng*. Kinh nghiệm chọn thực phẩm cũng khá phong phú:

- *Gà đen chân trắng, mẹ mắng cũng mua*
- *Gà trắng chân chì, mua chi giống ấy*
- *Gà cựa dài thì rắn, cựa ngắn thì mềm*
- *Rau chọn lá, cá chọn vảy...*

và cách chọn hoa quả thì thật là tinh, không thể nhìn vào hình thức đẹp và cân đối của một vài loại quả để chọn mà phải hiểu được chất lượng của nó qua cách khác. Chính vì thế mà *mua bầu xem cuống* hoặc *mít tròn, dưa vẹo, thị méo trôn,* dù không đẹp nhưng là những thứ ngon hơn hẳn.

Trong mỗi chủng loại, sự sành ăn lại biểu hiện ở việc chọn đúng các bộ phận có giá trị. Với các loại rau: *cần ăn cuống, muống ăn lá;* với các loại cá: *đầu chép, mép trôi, môi mè, lườn trắm;* với các loại thịt: *lợn giò, bò bắp* mới là đầu bảng.

Một trong những kinh nghiệm quan trọng khác là chọn đúng thời điểm của thực phẩm, thức ăn, bầu trái non thì ngon nhưng bí thì ngược lại:

- *Bầu già thì ném xuống ao*
- *Bí già đóng cửa làm cao lấy tiền*

hay với các loại gia cầm phải: *Vịt già gà tơ; Chó già gà non*.v.v...

Thực phẩm đúng thời điểm, nhưng lại có giá trị ở những trạng thái khác nhau: *Tôm nấu sống, bống để ươn*...Tục ngữ tổng kết được những kinh nghiệm cụ thể và hết sức thiết thực, có lẽ khó tìm được ở một thể loại khác có khả năng lưu truyền và phổ biến có hiệu quả những tri thức về ăn uống như thế.

Toàn bộ vốn tri thức dân gian về ăn uống được gạn lọc và tích lũy qua bao thế hệ, được thể nghiệm, ứng dụng lâu dần trở thành phong cách ăn uống của người Việt. Phong cách này được lưu giữ và biểu hiện qua tục ngữ hết sức sinh động và rõ nét.

Trước hết, đó là phong cách ăn uống theo mùa. Khí hậu Việt Nam, nhất là mùa chi phối nhiều đến sắc diện thế giới động thực vật - nguồn thức ăn của con người. Từ lâu, người Việt đã biết sử dụng nguồn lương thực, thực phẩm theo mùa. Mùa nào thức ấy, thức ăn đúng mùa vừa ngon, vừa nhiều, vừa rẻ và có thành phần dinh dưỡng cao. Ông cha ta gọi đó là "thời trân" và đưa ra những lời khuyên hợp lý cho việc ăn theo mùa:

- *Thương chồng mua cá hồng đầu nước.*
- *Thà liếm môi liếm mép, còn hơn ăn chép mùa hè.*

- *Cá rô tháng Tám, chẳng dám bảo ai*
- *Cá rô tháng Hai, bảo ai thì bảo*
- *Tháng Chín ăn rươi, tháng Mười ăn ruốc...*

Mùa hè, mưa nhiều, nước từ thượng nguồn đổ về cuốn theo nhiều thức ăn mầu mỡ cho tôm, cá. Vì thế, *mùa Hè cá sông, mùa Đông cá bể* là ngon nhất. Cá sông mùa hè thường béo và tươi. Tháng Mười là tháng mùa Thu, tiết trời mát mẻ, có vụ gặt mùa với gạo mới thơm dẻo, *chim ngói mùa Thu* và *ếch tháng Mười* ngon bởi chúng được ăn nhiều thóc mùa mới, khác hẳn với *ếch tháng Ba, gà tháng Bảy*, thời điểm giáp hạt, thiếu ăn nên đến gà và ếch cũng gầy, ăn không ngon.

Ngoài việc sử dụng nguồn lương thực, thực phẩm theo mùa, việc chế biến thức ăn theo mùa cũng rất cần thiết. Chọn cách nấu và cách ăn theo mùa nhằm làm cho con người thích nghi với khí hậu các mùa và sự chuyển mùa. Mùa hè nóng, cần chế biến các thức ăn nhẹ, dễ tiêu như rau, tôm, cá. Mùa đông lạnh cần ăn thức ăn nhiều đạm, mỡ để chống rét. Khi chế biến thức ăn, có cả một nghệ thuật kết hợp các nguồn lương thực, thực phẩm để tạo nên các món ăn ngon. Tục ngữ có nhiều câu phổ biến kinh nghiệm nấu ăn. Nấu cơm là công việc hàng ngày rất quen thuộc nhưng không đơn giản. Gạo mùa dễ nấu hơn gạo chiêm: *Cơm mùa treo chùa cũng chín*. Gạo mùa nở, gạo chiêm dính và ít nở, vì vậy khi nấu *mùa bớt ra, chiêm tra vào*. Với các loại rau khác nhau, cách nấu cũng khác nhau: *cần tái, cải dừ*... Kinh nghiệm làm tương, dưa, cà cũng rất phong phú: *Tốt mốc ngon tương; Trẻ muối cà, già muối dưa; Muối dưa phải dằn đá*...

Trong vốn tri thức dân gian về ăn uống có cách phân loại khá hợp lý dựa theo y học cổ truyền. Theo cách này, lương thực thực phẩm được "phân loại theo tính nhiệt (nóng), hàn (lạnh), bình (mát) và ôn (ấm). Các vị cũng được quy vào bảng tính chất trên. Ví dụ: vị chua đắng thuộc bình hoặc ôn, mặn thuộc ôn v.v... Các tính chất này lại được quy về âm dương ngũ hành. Những thứ có tính nhiệt, ôn thuộc về dương, những thứ có tính hàn thuộc về âm..." [2]. Món ăn được coi là có giá trị và tốt cho cơ thể khi nó tạo nên cân bằng giữa hàn, nhiệt, bình, ôn, tức là giữa âm và dương. Không phải ngẫu nhiên mà dân gian đã tổng kết qua tục ngữ: *Chí lý như bí nấu thịt gà* hay *Thịt lợn đầy sanh không hành không ngon* hoặc *Ăn thịt trâu không tỏi như ăn gỏi không rau mơ*. Thịt gà tính ôn (ấm) kết hợp với bí, tính bình (mát); thịt lợn tính bình (mát) kết hợp với hành, tính ôn (ấm); thịt trâu tính bình (mát) kết hợp với tỏi, tính ôn (ấm) chứng tỏ sự hài hoà âm dương một cách hợp lý trong nấu ăn. Như vậy, con người đã kết hợp các chất trong thành phần thức ăn, dùng gia vị để điều chỉnh, phối hợp nhiều loại thực phẩm thành một món ăn mà các thành phần bổ sung cho nhau về mùi vị. Đó là biểu hiện của một nguyên lý trong nghệ thuật và phong cá ăn uống của người Việt: ăn đa dạng và phức hợp.

Không chỉ phổ biến kinh nghiệm trong nấu ăn, tục ngữ còn có một số câu tổng kết kinh nghiệm ăn. Ăn như thế nào là hợp lý để tận dụng triệt để thức ăn và cũng là để thưởng thức các món ăn. Từ kinh nghiệm ăn trong trường hợp cụ thể: *Ăn tôm*

cắn đầu, ăn trầu nhả bã, ăn cá nhả xương, ăn đường nuốt chịu đến kinh nghiệm mang tính khái quát: *Nhai kỹ no lâu* đều có giá trị thực tiễn.

Ăn uống không những là một hoạt động nhằm đáp ứng nhu cầu cơ thể con người mà còn là một hoạt động mang tính giao tiếp xã hội cao. Con người đã nâng ăn uống, từ một hoạt động mang tính cơ học lên thành sự thưởng thức có tính nghệ thuật. Thật thú vị khi có những cuộc *tửu tam trà nhị*, ở đó người ta có thể vừa uống trà, uống rượu vừa thưởng thức hương vị của nó với người bạn tâm giao.

Rõ ràng là ăn uống có tầm quan trọng đặc biệt trong đời sống con người. Vị trí của ăn uống được tục ngữ đúc kết và nhấn mạnh trong nhiều câu:

- *Có thực mới vực được đạo*
- *Trời đánh còn tránh miếng ăn*
- *Mạnh vì gạo, bạo vì tiền...*

Sống trong đất nước dựa trên nền tảng nông nghiệp với sản phẩm chủ yếu là thóc, gạo nên người Việt có đầu óc rất thực tiễn, luôn xác định *người sống vì gạo; cơm tẻ là mẹ ruột*. Điều kiện thiên nhiên, kinh tế, xã hội đã gây không ít khó khăn cho con người. Con người phải luôn vật lộn với tự nhiên, phải chống chọi với giặc giã để giành giật miếng ăn. Vì vậy, họ hiểu được giá trị của cái ăn: *Một miếng khi đói bằng một gói khi no; Ăn được ngủ được là tiên* nhưng cũng rất tỉnh táo để phân biệt ranh giới giữa vinh và nhục, giữa trọng và khinh trong ăn uống. Những câu tục ngữ:

- *Miếng ăn là miếng nhục*
- *Tham ăn giữ nết, chết không ai thương.*
- *Ăn một miếng, tiếng một đời.*
- *Miếng ăn quá khẩu thành tàn...*

không những trở thành bài học luân lý mà còn là triết lý sống của con người trong xã hội nông nghiệp. Miếng ăn là trọng. Vẫn biết *bụng đói đầu gối phải bò* nhưng không vì thế mà con người mất đi cách ứng xử hợp lẽ và sự ý tứ trong phong cách ăn uống. Tục ngữ đưa ra những chuẩn mực hết sức rạch ròi: *Ăn có chừng, chơi có độ; Ăn tuỳ nơi, chơi tùy chốn; Ăn trông nồi, ngồi trông hướng...* Cái giá phải trả để có miếng ăn hàng ngày một cách ngon lành, trong sạch không đơn giản. Chính vì vậy mà con người sống theo quan điểm *còn ăn hết nhịn, giàu ăn khó nhịn* và phương châm *đói cho sạch, rách cho thơm.*

Con người sinh ra trong nền sản xuất nhỏ có tính tiểu nông, lấy nông nghiệp làm đầu nên thang bậc địa vị *nhất nông nhì sĩ* được quần chúng tán thưởng hưởng ứng. Cuộc sống tự cấp tự túc chỉ dựa vào nông nghiệp là chính nên khá bấp bênh và không sung túc. Do đó nảy sinh lối sống tằn tiện *ăn nhịn để dành*, tiết kiệm theo quan niệm *buôn tàu bán bè không bằng ăn dè hà tiện* và lấy *ăn chắc mặc bền, năng nhặt chặt bị* làm phương châm sống.

Về một phương diện nào đó, triết lý của người Việt thể hiện qua ăn uống trong tục ngữ tiếp thu triết lý Nho giáo - triết lý của sự nghèo, biến cái nghèo thành một triết lý. Nó không dựa trên cái lợi mà dựa trên cái nghĩa. Vấn đề tình nghĩa được trở đi trở lại nhiều lần, in đậm trong phong cách ăn uống của người Việt: *Vị tình vị nghĩa, ai vị đĩa xôi đầy; Ăn quả nhớ kẻ trồng cây.* Có thể nói, tình nghĩa là nguyên lý cơ bản của phép ứng xử trong cộng đồng làng xã. Nó chi phối mọi việc trong làng xã, gia đình, họ tộc. Nhiều khi giải quyết công việc không dựa vào phép nước mà dựa trên cái tình. Luật pháp ở nhiều nơi, nhiều lúc lại lu mờ và không có giá trị bằng lệ làng là thế.

Phong cách ăn uống của người Việt đã thể hiện phần nào tính cách con người Việt Nam - con người mang cốt cách Á Đông kín đáo, cẩn trọng, nghĩa tình.

Thông qua ăn uống, vấn đề tâm lý dân tộc, mà biểu hiện cụ thể là tâm lý làng xã được thể hiện khá rõ nét trên cả hai bình diện: tích cực lẫn tiêu cực. Trước hết, đó là tâm lý thích danh lợi. Nhiều khi đó chỉ là danh hão nhưng người ta vẫn coi trọng nó: *Một miếng giữa làng bằng một sàng xó bếp*. Óc tư hữu ích kỷ của người nông dân sản xuất nhỏ theo kiểu *ăn cây nào rào cây ấy* cũng đã phần nào làm ngưng trệ cuộc sống ở nông thôn.

Trong làng xã Việt Nam, mỗi thành viên vừa thuộc quan hệ cộng đồng vừa thuộc quan hệ đẳng cấp. Qua ăn uống, họ muốn gửi gắm sự khao khát hài hòa các mối quan hệ xã hội. Sự hài hòa ấy biểu hiện tập trung ở lời nói trong giao tiếp, ở cách ứng xử xã hội. Vì vậy, dù *miếng ngon thì nhớ đời* nhưng *ăn có mời, làm có khiến*. Lời nói, lời mời, lời chào thể hiện cách ứng xử của mỗi con người. *Lời chào cao hơn mâm cỗ; Lời nói không mất tiền mua* như một triết lý, một lời khuyên con người tạo dựng, xây đắp một nếp sống đẹp trong không khí hài hòa giữa con người với con người.

Như vậy, cái cốt lõi của vấn đề ăn uống không nằm ngoài nguyên tắc ứng xử của con người mà tục ngữ là một trong những thể loại lưu giữ và chuyển tải được một dung lượng đáng kể những vấn đề thuộc lĩnh vực văn hóa ẩm thực của người Việt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Chu Xuân Diên, Lương Văn Đang, Phương Tri. *Tục ngữ Việt Nam*. NXB Khoa học Xã hội, H., 1975.

[2] Ngô Đức Thịnh. Truyền thống ăn uống Việt Nam với dưỡng sinh và bệnh tật, *Tạp chí Văn hóa dân gian*, số (**4**) 1986.

[3] Băng Sơn. *Thú ăn chơi người Hà Nội*. NXB Thanh Niên, 1999.

[4] Nguyễn Xuân Kính, Phan Hồng Sơn. *Tục ngữ Việt Nam*. NXB Văn hóa, 1995.

[5] Nhất Thanh, Vũ Văn Khiếu. *Đất lề quê thói*. Cơ sở ấn loát Đường sáng Sài Gòn, 1936.

[6] Phan Kế Bính. *Việt Nam phong tục*. NXB Tổng hợp Đồng Tháp, 1990

[7] Trần Ngọc Thêm. *Tìm về bản sắc văn hóa Việt Nam*. NXB Thành phố Hồ Chí Minh, 1997.

[8] Trần Quốc Vượng. Văn hóa ẩm thực Việt Nam - Hà Nội, đôi ba vấn đề lý luận, *Tạp chí Văn hóa dân gian*, số (**4**) 1998

VNU. JOURNAL OF SCIENCE, SOC., SCI., t.XV, N°5, 1999

THE DISCOVERY OF VIETNAMESE GASTRONOMIC CULTURE THROUGH PROVERBS

Nguyen Viet Huong

Faculty of Vietnamese Language and Culture for Foreigners
College of Social Sciences & Humanities - VNU

The author has discovered some problems of Vietnamese gastronomic culture that have been reflected in proverbs: The important role of eating and drinking in the life; eating and drinking knowledges; eating and drinking style... The author also has mentioned on the conception, the thinking and the way of treatment of Vietnamese to assert that gastronomic culture is one of the elements making the feature of Vietnamese culture.