

Nét đẹp văn hóa ẩm thực

Trong kho tàng văn hóa ẩm thực, Việt Nam là quê hương của nhiều món ăn ngon, từ những món ăn dân giã trong ngày thường đến những món ăn cầu kỳ để phục vụ lễ hội và cung đình đều mang những vẻ riêng. Mỗi vùng miền trên đất nước lại có những món ăn khác nhau và mang ý nghĩa riêng biệt tạo nên bản sắc của từng dân tộc. Nó phản ánh truyền thống và đặc trưng của mỗi cư dân sinh sống ở từng khu vực. Vì vậy tìm hiểu về ẩm thực của một số dân tộc trong cộng đồng các dân tộc Việt Nam không chỉ để biết về đặc điểm các món ăn mà thông qua đó để hiểu về tín ngưỡng, văn hóa và những nét đặc sắc tiêu biểu của mỗi lớp cư dân.

"Anh đi anh nhớ quê nhà
Nhớ canh rau muống, nhớ cà dầm tương".

Phải chăng nét đẹp của văn hóa ẩm thực Việt Nam đã bắt đầu từ những điều giản dị như thế. Từ thửa sơ khai, những người con đất Việt đã là chủ nhân của nền văn hóa sông Hồng, trong đó nổi bật lên nền văn minh lúa nước. Dù sinh sống ở miền đồng bằng, trung du hay trong những thung lũng miền núi thì cư dân Lạc Việt vẫn gắn bó với cây lúa và duy trì cuộc sống định canh, định cư. Để đảm bảo thâm canh lúa nước ở vùng cao khắc nghiệt, từ xưa đồng bào Mông đã chú ý làm thủy lợi, tận dụng sức mạnh của thiên nhiên để duy trì sự sống của mình. Cùng với thời gian, ngày nay nếp sinh hoạt, ăn uống của người Mông vùng cao cũng có nhiều thay đổi, tuy rằng các sản vật trong đời sống hàng ngày đều lấy từ thiên nhiên hoặc do chính bàn tay lao động làm ra nhưng cách thức chế biến và ăn uống đã khác, mang tính cầu kỳ hơn. Từ nhu cầu lương thực để đủ ăn, nay lại là nhu cầu được thưởng thức món ăn. Trong các món ăn hàng ngày cũng như lễ hội, họ rất chú trọng đến gia vị và màu sắc vì đặc điểm thiên nhiên ở đây giá lạnh, rất cần có những món ăn ấm, nóng với màu sắc mạnh. Nếu như ăn uống trong ngày thường là yêu cầu trọng thực, đảm bảo nhu cầu no thì ở những phiên chợ đông vui, nhu cầu ăn uống cộng cảm được đặt lên hàng đầu. Chỉ cần một bình rượu và một chảo thắng cố, lần lượt, từng người sẽ uống chung bát rượu và ăn chung một chảo canh. Đó là một hình ảnh đẹp về tính cộng đồng và bình đẳng của người Mông, Dao ở vùng cao trong cách thức ăn uống. Đặc biệt họ rất coi trọng đến màu sắc phong phú của các món ăn.

Tiến sỹ Trần Hữu Sơn, Phó Giám đốc Sở Văn hoá thông tin tỉnh Lào Cai phát biểu: "Mỗi một cộng đồng cư dân khác nhau đều có cách ăn, cách uống và các món ăn uống khác nhau, nó phản ánh kinh tế, xã hội của tộc người đó. Văn hóa ẩm thực trong ngày thường của người Mông chủ yếu là món mào pũa. Cây lương thực chính của người Mông là cây ngô cho nên ở nhiều vùng đồng bào sử dụng ngô là món ăn chính. Món ngô hấp bao giờ cũng ăn với canh có nhiều mỡ. ở vùng cao trời rét nên mỡ là món ăn thường xuyên. Nhưng ngược lại, người Thái xưa kia chủ yếu trồng lúa nếp nên món ăn chủ yếu là xôi, xôi chấm với loại nước mắm đặc biệt được chế biến từ các món cá, ruột cá..."

Đối với cư dân Mường, Hoà Bình, nền kinh tế của họ chủ yếu là nông nghiệp, canh tác lúa nước. Trong mỗi mùa thu hoạch, xôi là món ẩm thực mang ý nghĩa lớn để cảm ơn trời đất cho mùa màng bội thu. Lễ hội cơm mới được bắt đầu từ điệu múa giã gạo, trong âm thanh rộn ràng no nức, dường như mong mỏi cầu thực đã lan tỏa và trở thành mong mỏi cầu hạnh phúc yên vui, mang giá trị tinh thần. Đối với dân tộc Việt Nam hạt gạo được tôn vinh là ngọc thực, là thứ nguyên liệu mà chàng Lang Liêu khi xưa đã chọn để tạo ra những thứ tượng trưng cho trời và đất. Vì vậy hạt gạo được nhân dân ta hết sức coi trọng. Đối với người Mường bếp không chỉ là

chỗ nấu ăn hàng ngày, tạo sự đầm ấm cho gia đình mà còn là nơi đựng gạo và các sản phẩm khác như ngô, khoai sau mỗi mùa gặt hái. Nói đến đặc trưng ẩm thực cũng như lao động sản xuất của người Mường là nói đến một câu rất đặc trưng: "Cơm đồ, nhà gác, nước vác, lợn thui, ngày lui, tháng tới", vì thế cơm xôi là thứ không thể thiếu đối với người Mường. Bên bếp lửa hồng, những ống cơm lam dậy lên mùi thơm nếp mới, gợi lên không khí của ngày mùa.

Ông Bùi Đức Ồm, Chủ tịch Ủy ban nhân dân xã Vĩnh Đồng, Kim Bôi, Hòa Bình phát biểu: "Ngày xưa, văn hóa của người Mường cũng trồng bông, dệt vải, trồng lúa nước, lúa nương. Trồng lúa nương nên gọi là nếp nương. Do ngày xưa còn khó khăn về các vật dụng trong gia đình như nồi và cũng do bà con hay lên đồi, lên nương nên tiện nhất là người ta mang gạo lên nương ngâm với nước, sau đó chặt những ống nứa, ống luồng có sẵn ở trên rừng cho gạo vào nướng chín để ăn, chẳng cần phải bát, đũa, rất tiện. Người ta thường chọn nứa vừa phải, nếu già quá ăn cũng không thơm, không chín".

Thực phẩm dùng cho các món ăn của đồng bào Mường phần lớn là rau quả, sản phẩm của nghề làm vườn và hái lượm sản vật rừng như cây chuối, lá sắn, măng, nấm, rau củ hay những sản phẩm chủ yếu của nghề chăn nuôi, săn bắn và đánh cá được chế biến bằng cách luộc, xào, nướng, muối chua... Qua nghiên cứu của các chuyên gia dân tộc học, những món ăn của người Mường có mối quan hệ rất gần với các món ăn cung đình Huế. Đó là những món ăn tiêu biểu trong mỗi dịp lễ, Tết, ma chay, cưới xin và khi nhà có khách. Nó biểu hiện nét bình dị mà thanh tao của người Mường trong văn hóa ẩm thực. Những món ăn được chế biến cẩn thận, qua bàn tay khéo léo của những phụ nữ Mường, thể hiện những đặc trưng rất riêng qua mùi vị, màu sắc của từng món ăn. Lễ nghi sắp đặt mâm cơm cũng rất được coi trọng.

Ông Bùi Đức Ồm, Chủ tịch Ủy ban nhân dân xã Vĩnh Đồng, Kim Bôi, Hòa Bình phát biểu: "Khi gia đình có khách, em phải làm thế này: Thịt gà phải để lại gan, tiết, thủ, phao câu, hai cái đùi và chân gà. Khi có khách quý, những người cao tuổi đến nhà ăn cơm, miếng đầu tiên gấp mời là những miếng gan, sau đến phao câu, đến tiết. Còn các cháu thì gấp đùi. Đặc biệt như vợ chồng mình hay những người trong nhà là không được ăn, bình thường chỉ ăn những phần còn lại, kể cả thịt lợn cũng vậy. Bày vào đĩa hay lá cũng phải gan để lên trên, lòng dồi để tiếp những người khách quý, người cao tuổi".

Trong mâm cơm đón khách, người trưởng họ và người cao tuổi được nhất mực coi trọng. Đó là sự thể hiện tấm lòng hiếu khách và thảo hiền của con cái đối với cha mẹ và khách trong văn hóa ăn uống của đồng bào Mường, phản ánh rõ nét trong đời sống sinh hoạt hàng ngày. Tham gia chuẩn bị các món ăn trong ngày lễ Tết là niềm vui và quyền lợi của mỗi thành viên trong cộng đồng. Với người Dao Tuyển, Lào Cai, chuẩn bị các món ăn trong mâm cúng cổ là nhiệm vụ của người đàn ông. Còn phụ nữ đảm nhiệm làm các loại bánh trong ngày lễ Tết. Trong các món ăn mừng năm mới của người Dao Tuyển, Lào Cai không thể thiếu hai loại bánh: bánh trưng và bánh mật. Khác với bánh trưng vuông của người Kinh, bánh trưng của người Dao Tuyển được làm hết sức độc đáo. Trước hết ở việc đốt rơm nếp để lấy gio nhuộm cho màu xanh như màu chàm. Sau đó gói bánh theo chiều dài. Với quan niệm món ăn trong ngày Tết là món ăn dâng cúng tổ tiên, thần linh nên được làm rất công phu để giữ sự linh thiêng. Gạo để làm bánh phải thật trắng, thơm và nước vo gạo lọc gio, luộc bánh phải thật tinh khiết để dâng cúng lên ông bà, tổ tiên. Có thể nói, những cách thức làm bánh của người Dao ngày nay vẫn giữ được nét cổ truyền của tổ tiên để lại. Nét truyền thống và linh thiêng trong cách thức làm bánh trưng dâng cúng trong ngày Tết được phản ánh khá đậm nét ở việc chế biến và công đoạn làm bánh. Nhân bánh trưng được làm bằng đỗ xanh đã nấu chín xào lên với hành và mỡ cho thật đều lửa để dậy lên mùi thơm. Cùng với bánh trưng dâng cúng tổ tiên, người Dao Tuyển còn làm bánh mật để dâng cúng thần linh trong dịp lễ Tết. Theo quan niệm của người Dao bánh mật thể hiện sự giao hòa, kết hợp của âm dương, đất trời hài hòa cho mọi vật sinh sôi, phát triển. Bánh mật sẽ được dâng cúng thần linh nên phải được làm thật cẩn thận, bằng nước tinh khiết, trong vắt, bột được giã và trộn cẩn thận. Làm bánh mật là do người phụ nữ đảm nhận. Sau khi gạo nếp được giã và nhào trộn với đường thì được gói bằng lá chuối. Bánh có hình chữ nhật, dẹt, mỏng và được buộc thành từng đôi. Đó là tượng trưng cho nhật và nguyệt, dâng lên thờ thần linh để cầu mong luôn có ánh sáng văn minh cho cộng đồng, làng xóm.

Các món ăn được chuẩn bị trong ngày Tết đều mang ý nghĩa thiêng liêng và xuất phát từ quan niệm mọi công việc làm ăn sinh sống của cộng đồng đều có sự chi phối của tổ tiên. Người Dao dâng lên ông bà, tổ tiên những món ăn, những loại bánh họ làm ra trước hết là mong thần linh, trời đất phù hộ, giúp đỡ họ trong cuộc sống lao động, sản xuất, đồng thời cũng thể hiện niềm tin tôn kính tổ tiên theo truyền thống uống nước, nhớ nguồn của dân tộc Việt Nam. Những chiếc bánh được gói trong ngày Tết dâng lên tổ tiên không chỉ mang những đặc điểm vốn có về màu sắc, mùi vị mà nó còn chứa đựng những giá trị văn hóa của cộng đồng và mang tính biểu tượng cao, mang những giá trị lịch sử, thẩm mỹ. Nếu như ở người Kinh bánh trưng có hình vuông, biểu tượng cho trời đất vào mùa xuân thì bánh trưng của người Dao Tuyển, Lào Cai được gói có hình bầu sữa mẹ để thể hiện lòng tôn kính, hiếu thảo với tổ tiên. Bánh trưng được luộc 8h đồng hồ bằng nước giếng trong và lửa đều. Bánh này là sự gửi gắm chân thực tấm lòng của con cháu trong gia đình cho những người đã khuất, về lòng biết ơn đã sinh thành ra họ.

Những món ăn làm ra từ bàn tay khéo léo, công phu được bày lên mâm cúng. Đồ ăn khi được cúng thần linh đã có năng lượng thiêng ở thế giới thần linh, tổ tiên. Thầy cúng nói với thần linh, tổ tiên về những gì đã đạt được trong năm qua và cầu mong một năm mới tốt lành, con cháu mạnh khỏe, mùa màng bội thu cho cộng đồng, làng xóm. Mâm cúng được dâng lên vào ngày 30 Tết để mong ông bà, tổ tiên về sum họp với gia đình. Bánh trưng được cúng vào ngày 30 Tết, còn bánh mật sẽ được dâng lên thần linh vào ngày mùng 1 Tết để cầu mong một năm tốt lành. Đây chính là nét khác biệt độc đáo trong văn hóa lễ nghi các món ăn dâng cúng của người Dao. Không chỉ các nguyên liệu từ vật nuôi, cây trồng được lựa chọn một cách khác thường mà ngay cả những cây rau hàng ngày cũng được lựa chọn đặc biệt trong mâm cúng đầu năm. Người Dao chọn cây rau cải để dâng cúng biểu hiện cho sự trong sạch, tươi tốt. Các món ăn khi đã được dâng cúng trên bàn thờ theo nghi thức là mang tính chất thiêng, vì vậy sau khi dâng cúng sẽ được ngả cỗ, ban phát cho con cháu. Khi ăn những món ăn này sẽ là sự hưởng lộc, tiếp nhận cái may mắn, nguyện vọng ước cầu của bản thân đối với gia đình, làng xóm và cộng đồng.

Cách làm các loại bánh dâng cúng trong ngày lễ Tết vừa công phu, vừa mang tính chất linh thiêng. Già làng Hoàng Sỹ Lực, thôn Làng My, Bảo Thắng, Lào Cai phát biểu: "Chiếc bánh trưng chúng tôi làm cúng vào đêm 30 Tết, còn chiếc bánh ngọt chúng tôi thờ vào ngày mùng 1 Tết. Trách nhiệm của người làm bánh là do chị em, kỹ nhất là không được dây mỡ, dây thịt vì bánh để thờ thần linh, thần nhà, Ngọc Hoàng hoặc là thờ Lôì Vương, thần nông, thổ địa... những vị thần theo quan niệm của người Dao là không ăn thịt. Đối với bánh mặn dùng để thờ cúng ông bà, tổ tiên. Bánh trưng được gói bằng lá dong, gạo nếp, bằng tàn rơm bột nếp để thờ ông bà, tổ tiên dòng họ. Ra năm, Tết Nguyên Đán thì chúng tôi kiêng không ăn mỡ, không ăn thịt mà thờ bằng loại bánh mật. Bánh mật gồm hai miếng dẹt mỏng áp vào nhau, hình chữ nhật, mang ý nghĩa mặt trời, một cái nửa hình chữ nguyệt. Nhật và nguyệt ghép thành chữ Minh có nghĩa là trong sáng, người Dao chúng tôi quan niệm có chữ Minh là văn minh, bột nếp và đường vừa là ngọt ngào, dẻo dai, cầu cho một năm gia đình hạnh phúc. Người Dao chúng tôi rất coi trọng chiếc bánh mật, thờ để cầu cho cả một năm gia đình ngọt ngào, tình cảm. Đối với bánh gio, màu của bánh là màu chàm tượng trưng cho màu quần áo của chúng tôi nhuộm bằng chàm. Đối với khuôn hình, theo quan niệm của người Dao đó là bầu sữa mẹ, cội nguồn của người Dao, do đó khuôn hình bánh hơi gù, tượng trưng cho bầu sữa mẹ".

Các món ăn trong ngày Tết với các loại bánh dâng cúng do người Dao Tuyển làm là biểu tượng phản ánh ghi nhận từng chặng đường phát triển của sản xuất từ kinh tế hái lượm, săn bắn đến trồng lúa và cây lương thực. Món ăn trong những ngày vui này mang ý nghĩa tinh thần rất lớn. Đó không chỉ là hưởng thụ thành quả lao động do mình làm ra, mà nó còn là sợi dây gắn kết tình cảm cộng đồng, làng xóm, là sự tiếp nối truyền thống văn hóa ẩm thực của tổ tiên để lại. Người Dao Tuyển quan niệm rằng Tết Nguyên Đán là lễ Tết thiêng liêng nhất, mọi người phải chuẩn bị lễ vật chu đáo và nghi thức phải thực hiện đầy đủ. Sau khi thường thức các món ăn, mọi người trong làng tập trung ở bãi cỏ rộng để cùng vui múa.

Trong quá trình đi vào tìm hiểu những nét đẹp của văn hóa ẩm thực Việt Nam không thể không nhắc đến những món ăn độc đáo trong lễ cưới của người Dao Đỏ, Lào Cai, thể hiện rất rõ bản

sắc của cư dân vùng cao với thiên nhiên khắc nghiệt và tài khéo léo của các chị phụ nữ chuẩn bị cho một lễ cưới. Các nguyên liệu chế biến món ăn cho đám cưới chủ yếu là sản phẩm nuôi trồng như lợn, thảo quả, lá chanh, đặc biệt là thịt mỡ được chú trọng để chống lại cái giá rét nơi đây. Bếp lửa của người Dao lúc nào cũng luôn đỏ rực. Cũng giống như người Mường, món xôi được người Dao Đỏ coi là món ăn chính trong lễ cưới. Đó là sự thể hiện quan niệm về nền nông nghiệp lúa luôn hiện hữu trong đời sống hàng ngày cũng như trong ngày lễ.

Các loại rau trong đám cưới do đồng bào Dao trồng được chọn lựa cẩn thận để chế biến các món ăn. Lễ cưới càng tưng bừng rộn rã, không khí tươi vui hối hả khi làm món ăn ở trong bếp. Theo phong tục người Dao Đỏ, mâm cỗ được bày theo phương thức nhất định, vừa mang tính thẩm mỹ, vừa thể hiện phong tục riêng của tộc người là cầu sự giao hòa, phát triển. Món ăn trong đám cưới người Dao được xào nấu liên tục từ sáng đến đêm bởi khách có thể ở lại qua đêm để chúc tụng và thưởng thức món ăn. Đối với người Dao, treo thịt lợn trong buồng cô dâu có ý nghĩa rất quan trọng, đó là sự cầu mong cho một gia đình sung túc, no đủ. Ăn uống trong đám cưới người Dao mang những nét đẹp rất độc đáo, song việc thể hiện cái đẹp lễ nghĩa của người Dao là việc chuẩn bị để nhà gái mang về nhà những giỏ thịt nướng được chia cẩn thận theo phong tục, tập quán. Những nét đẹp bình dị ấy thực sự là những dấu ấn sinh động hòa vào bức tranh văn hóa ẩm thực của dân tộc Việt Nam.

LAN HƯƠNG
(theo VTV)