



CHƯƠNG 2

Những nét đặc trưng

CỦA

VĂN HOÁ ĂM THỰC VIỆT NAM



Giảng viên: *Nguyễn thị Cẩm Vân*



Nội dung chương 2

- I. Bản sắc Việt Nam trong nghệ thuật ẩm thực
- II. Những nét đặc trưng của văn hoá ẩm thực Việt Nam
- III. Cơ sở khoa học trong ẩm thực của người Việt

I. Bản sắc Việt Nam trong nghệ thuật ẩm thực

1. Nguyên liệu

a. Nguyên liệu thực vật

- Lúa: là cây lương thực chính trên đồng ruộng Việt Nam
- Các loại lương thực thay thế: bắp, các loại đậu, các loại khoai lang, khoai mì, củ sắn, củ mài
- Các loại rau, quả



I. BẢN SẮC VIỆT NAM TRONG NGHỆ THUẬT ẨM THỰC



1. Nguyên liệu

b. Nguyên liệu động vật

- Cá, tôm, cua, mực, ốc ...
- Muông thú, gia súc, gia cầm....
- Các động vật hoang dã



I. BẢN SẮC VIỆT NAM TRONG NGHỆ THUẬT ẨM THỰC



1. Nguyên liệu

c. Rau gia vị

- Gừng, Nghệ, Riềng...
- Hành, Tỏi, Sả...
- Hẹ, Húng cây, Quế, Rau om, Tía tô...
- Ớt, chanh....
- Ngò gai, Lá lốt, Ngò rí...

I. BẢN SẮC VIỆT NAM TRONG NGHỆ THUẬT ẨM THỰC



1. Nguyên liệu

d. Gia vị

- Đường, Muối, Bột ngọt, Nước mắm, Tiêu...

e. Trái cây

– Xoài, Cóc, Khế, Mận, Mít, Sầu riêng, Nhãn, Vải thiều, Ổi ...



I. BẢN SẮC VIỆT NAM TRONG NGHỆ THUẬT ẨM THỰC



2. Dụng cụ

- **Ẩm thực di động**

- Nồi đun nấu gốm Mai Pha (Lạng sơn), gốm Hạ long,
- Gốm ẩm thực thích hợp với sự di chuyển và phù hợp với thức ăn truyền thống
- Các loại đồ gốm lon sành được phát hiện ở nhiều nơi dọc các tuyến đường sông đổ ra biển.



I. BẢN SẮC VIỆT NAM TRONG NGHỆ THUẬT ẨM THỰC



2. Dụng cụ

- **Ẩm thực cộng đồng**

Gốm Quỳnh Vân, Gốm Đông Sơn :

- Nồi nấu cỡ lớn
- Ấm gốm lớn
- Đĩa gốm lớn, rộng lòng
- Bát uống rượu

I. BẢN SẮC VIỆT NAM TRONG NGHỆ THUẬT ẨM THỰC



3. Cách chế biến

a. Phương pháp làm chín thức ăn có sử dụng nhiệt

- Các phương pháp làm chín thực phẩm bằng lửa trực tiếp
- Các phương pháp làm chín thực phẩm trong nước
- Các phương pháp làm chín thực phẩm trong hơi nước
- Các phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo
- Các phương pháp làm chín thực phẩm bằng chất trung gian



I. BẢN SẮC VIỆT NAM TRONG NGHỆ THUẬT ẨM THỰC



3. Cách chế biến

b. Phương pháp lên men, trộn hỗn hợp

- Ăn ghém (trộn dầu giấm)
- Muối: muối xổi, muối nén
- Trộn hỗn hợp