

## GIAO THOA ĂM THỰC VIỆT – CHĂM ?

Ăm thực – ăn uống – trong tiếng Việt là từ ghép tương đương với *food and drink* trong tiếng Anh, với *le boire et de manger* trong tiếng Pháp. Ăn – uống là sự biểu hiện toàn diện của sự sống con người.

Như vậy giao thoa ẩm thực Việt – Chăm tại miền Trung Việt Nam có thể nhận ra là món ăn thức uống, cách thức ăn uống, thói quen ăn uống của địa phương, được giao thoa nhau trong tính tương đồng xuất phát từ cơ sở thực tiễn, phản ánh lối sống, tính cách, trình độ ẩm thực thể hiện thành văn hóa trong ẩm thực mang đậm đặc trưng vùng miền, khu vực và bản sắc dân tộc.

Ăn uống là nhu cầu sinh tồn của con người, không thể tồn tại nếu như không có ăn uống. Ăn uống vẫn là điều loài người lo lắng hàng ngày, người Việt cũng thường nói *có thực mới vực được đạo* hoặc vẫn ý “đạo” đó, con người trước hết cần cái ăn, mặc ở trước rồi mới nói đến học hành, vui chơi, giải trí và bàn triết lý sau. Theo đó, cái ăn uống là quan trọng nhằm duy trì sự sống, đồng thời tái tạo sức lao động để phát triển. Đây là vấn đề then chốt có ý nghĩa của quá trình ẩm thực. Mỗi hình thái kinh tế xã hội đều có cơ cấu ăn uống và trình độ ăn uống riêng tương thích với điều kiện phát triển của mình. Xã hội nguyên thủy, loài người ăn uống rất đơn giản, hái lượm là phương thức thời ấy con người tiến hành phục vụ cho nhu cầu

ăn uống của mình. Và đã là hái lượm thì thực phẩm thời ấy ăn sống mà không qua chế biến, làm chín như thời sau này khi loài người tìm ra được lửa. Lửa ra đời con người tách ra bước vào giai đoạn mà lịch sử xếp là văn minh hơn trước một bước nhảy vọt khác xa, tách hẳn con người ra khỏi đời sống hoang dã. Thức ăn bấy giờ đã được nướng chín, thơm hơn, hấp dẫn hơn, sạch hơn và để làm được chế biến loài người nghĩ ra các phương tiện hỗ trợ khác để có thể nấu nướng, luộc chín. Dụng cụ ăn uống từ đó bắt đầu xuất hiện, người ta tạo ra nhiều món ăn thích hợp với môi trường, điều kiện sinh sống và đặc biệt món ăn được chế biến và thực hiện trên cơ sở các nguyên vật liệu thường có tại địa bàn cư trú. Do đó tùy vùng mà có các loại lương thực, thực phẩm khác nhau. Khẩu vị cũng theo đó có sự khác nhau, ngọt mặn, cay nồng cũng có sự khác nhau theo vĩ tuyến, vùng miền, thời tiết, khí hậu, mưa nắng khác nhau.

Ăn uống là một quá trình sinh học, sinh hóa nhưng dần cùng với sinh hóa chuyển biến theo quá trình phát triển của loài người đã trở thành sinh hoạt văn hóa, văn minh của nhân loại. Từ đó, văn hóa ẩm thực của dân tộc nào tùy thuộc vào sự phát triển của dân tộc ấy, nền văn hóa ẩm thực riêng biệt của mỗi dân tộc từ đó ra đời, trở thành vấn đề văn hóa ẩm thực, biểu hiện trình độ ăn uống của dân tộc, và hình thành đặc trưng riêng có của mỗi dân tộc. Khoa học nghiên cứu về ẩm thực ra đời, tiếp tục thúc đẩy ẩm thực của loài người phát triển lên một trình độ cao hơn, văn minh hơn.

Mỗi dân tộc, các tầng lớp xã hội trong mỗi dân tộc đều có hình thức pha chế khác nhau để tạo nên những món ăn mang đặc trưng riêng, phù hợp với nhu cầu ăn uống, thị hiếu, với điều kiện sinh lý, sức khỏe phù hợp với điều kiện địa lý, khí hậu thời tiết của từng dân tộc. Với các tầng lớp trong mỗi dân tộc, các món ăn cũng phù hợp với địa vị xã hội của họ, chế biến, pha chế các món ăn và đồ dùng để ăn riêng cho tầng lớp đó. Những người Việt miền Trung hay người Chăm bản địa bình dân có loại ẩm thực riêng cho tầng lớp của mình. Người xứ Quảng thường *com cá* hoặc *mắm muối*, hoặc *đói ăn rau đau uống thuốc*. Những người giàu có thường chế biến các món ăn cao lương mỹ vị, loại lương thực, thực phẩm đắt tiền. Điều đó cho thấy rằng thông qua món ăn cũng là một trong những hình thức nhìn thấy sự phân tầng xã hội. Trong đời sống thường nhật, các món ăn được chế biến và dùng trong các trường hợp khác nhau, ngày hội, ngày kỵ giỗ ông bà, bữa cơm ngày thường có sự khác nhau trong chế biến và nấu nướng, bàn soạn trang trí, dụng cụ ăn uống.

Thành phần bữa ăn thời nay thường có sự giao lưu giữa các quốc gia với nhau trong cơ cấu bữa ăn, để lại nhiều dấu ấn trong từng món ăn, thức uống, như: ca-ri, bánh mì, bánh ga-tô, san-wich, bơ, sữa...cà-phê, nước ngọt,...các loại rượu nhập ngoại,... Ngay trong cộng đồng 54 dân tộc anh em có sự giao thoa giữa các tộc người trong nước, giữa các vùng miền. Nhiều món ăn, thức uống đã có sự hòa trộn, giao thoa, tạo nên sự xích lại gần nhau trong ăn uống, văn hóa ẩm thực theo đó có sự gần nhau. Món ăn thức uống của mỗi dân tộc là sự sáng tạo riêng hàm chứa yếu tố văn hóa đặc trưng trong mỗi loại

thức ăn, phản ánh trình độ phát triển, văn minh của dân tộc, trong đó hàm chứa cả trình độ sản xuất, khoa học, kỹ thuật của xã hội đó. Đồng thời, qua các món ăn còn hàm chứa đời sống tinh thần phong phú đa dạng phản ánh tâm lý, phong tục, tập quán, tín ngưỡng, thói quen thường ngày của cư dân, của các tầng lớp xã hội sống trên một địa bàn cư trú.

Khi người Việt miền Trung vào Nam sống cộng cư, đan xen với người tiền trù trú, ẩm thực có sự giao thoa giữa cho và nhận, giữa ẩm thực địa phương Chămpa, Raglai, Ê đê, Ba Na, Cơ tu, Xơ đăng,... với ẩm thực người Việt miền Trung Việt Nam. Đây là cơ sở thực tiễn, xuất phát từ thực tế khách quan trong cuộc sống, từ môi trường tự nhiên để tạo nên các loại ẩm thực riêng, đáp ứng nhu cầu tồn tại của người Việt và người Chăm tại miền Trung Việt Nam. Thời kỳ đầu sống cộng cư, với nền sản xuất nông nghiệp còn sơ khai và lạc hậu, người Việt và người Chăm trông chờ vào nước tưới từ trời, chủ yếu là dùng sức lao động của con người trên các cánh đồng đang trong quá trình khai hoang vỡ hóa thì gian khó không thể không có. Nền kinh tế như vậy hoàn toàn tự cung, tự cấp trong phạm vi làng xóm. Cơ cấu bữa cơm thường là *com – rau – cá* (cá đồng) đơn giản, đạm bạc.

Trong ẩm thực ngày thường, bữa ăn của cư dân người Việt miền Trung sau khi giao tiếp với người tiền trú tại đây đã có sự thay đổi, dần tìm đến các loại ẩm thực thủy, hải sản, các loại cây trái nhiệt đới để bổ sung vào bữa cơm của mình. Từ đó, yếu tố biển và rừng chiếm tỉ lệ ngày càng nhiều trong bữa ăn người Việt. Từ *com + rau + cá* dần có nhiều loại thủy hải

sản được chế biến. Lấy mắm là một thí dụ. Kỹ thuật làm mắm người Việt miền Trung tiếp thu từ người Chăm, bổ sung thêm vào kỹ thuật mắm của mình, cho ra đời nhiều loại mắm khác nhau. Quảng Nam là tỉnh có nhiều loại mắm. Xét về cơ cấu bữa cơm, ngày càng xa dần bữa cơm truyền thống của “quê xưa”. Từ đó, lịch sử gọi họ là “những lưu dân”, hòa nhập vào đất đai điền thổ của người bản địa miền Trung thì hẳn phải ảnh hưởng không chỉ trong ẩm thực mà trong các lĩnh vực khác nữa. Điều kiện tự nhiên của vùng, miền Trung cũng phải được xem xét trên góc độ khí hậu, thời tiết của các tiểu vùng làm chi phối sự phân bố các nguyên liệu cho ẩm thực và quyết định các điều kiện ăn uống. Từ đó người miền Trung thích ăn cay. Miền Trung với các điều kiện thiên nhiên khác biệt với miền Bắc và miền Nam là nét đặc trưng riêng có để từ đó hình thành vùng văn hóa, trong đó yếu tố Chăm góp một phần không nhỏ. Hiện tượng giao lưu, tiếp biến cho – nhận của nhau giữa Việt – Chăm, sau đó có sự cải biến cho phù hợp với tâm lý của mình trên con đường đi về phương Nam quả là sự tiếp biến xảy ra lâu dài với người tiền trú Chăm bản địa, mà cội nguồn là văn hóa Sa Huỳnh. Rõ ràng trong quá trình này người Việt miền Trung đã chủ động nhận – cho một cách thuận lợi trên cơ sở có sự tiếp biến hòa bình. Quá trình Việt hóa những thành tố văn hóa dân gian Chăm, trong đó ẩm thực cũng được mặc nhiên chọn lựa để giao thoa, tiếp biến đã diễn ra một cách phong phú, đa dạng, nhẹ nhàng êm thấm của người Việt miền Trung. Quá trình giao lưu, tiếp biến ẩm thực này diễn ra trong môi trường dân gian “manh lệ chi đồ tứ tập” tức là dân mọn xóm làng thì sự giao thoa, hội nhập ngày càng sâu rộng trong sự phát triển.

## 1. Cơ sở của giao thoa ẩm thực Việt - Chăm

Dải đất miền Trung dài từ phía Nam đèo Ngang (tỉnh Quảng Bình) vào đến phía Bắc sông Đồng Nai (phía Nam tỉnh Bình Thuận) là khu vực có điều kiện địa lý hẹp, các cánh đồng khúc khuỷu, ruộng nương bị tẻ phân, do núi non cắt xén nên các dải đồng bằng không liền mạch. Một vùng đất phía đông bán đảo Đông Dương, kéo dài giữa núi phía tây và biển cả phía đông, đan xen có những vũng, vịnh nhỏ dọc theo bờ biển dài. Phía nam là tỉnh Bình Thuận với các vũng nhỏ. Càng dài ra phía bắc vùng ven biển có nhiều đảo, hòn, quần đảo như Trường Sa, Hoàng Sa,... phân bố rải từ Khánh Hòa, Phú Yên, Bình Định, Quảng Nam, Đà Nẵng, lại có những vũng Vịnh sâu: An Hòa, vũng Thùng,... Vượt qua đèo Hải Vân lại tiếp giáp với các loại địa hình đầm, phá. Tại Thừa Thiên - Huế, Quảng Trị, Quảng Bình liên tiếp là các đầm phá nước mặn. Tuy nhiên do ảnh hưởng khí hậu nhiệt đới gió mùa nên mặc dầu địa hình dài, độ dốc lớn nghiêng từ tây sang đông, các con sông có lưu lượng chảy xiết dễ gây nên lũ lụt trong mùa mưa,... nhưng thiên nhiên tại miền Trung Việt Nam vẫn thuận lợi, tốt tươi, cho nên về kinh tế có phần trù phú. Trước đây, vào các thế kỷ thứ XVII – XVIII miền Trung Việt Nam được xem là vùng đất phì nhiêu, đất có *bến nước lợm vàng*. Trong sách *Phủ biên tạp lục* của Lê Quý Đôn mô tả rất rõ về vùng, miền, xứ đất Đàng Trong trù phú, giàu có, nhà nông phải đập lúa bằng trâu,... sản vật rất nhiều. và trong *Ô châu cận lục* của Dương Văn An cũng phản ánh sự trù phú của Đàng Trong. Rừng, núi Trường Sơn nằm phía tây các tỉnh Nam Trung bộ làm biến tính các luồng gió từ phía tây nam thổi đến, đã ảnh

hưởng không ít đến phân bố các vùng khí hậu và là nguyên nhân ảnh hưởng đến nguồn lương thực, thực phẩm tại chỗ của người Việt và người Chăm miền Trung. Nhiệt độ miền Trung thường nóng, có năm nhiệt độ 38<sup>0</sup>C, gió nam Lào (gió phơn) mùa hè thổi sang làm khô kiệt nước. Các cánh đồng, khu vực sản xuất lương thực chính với cây lúa nước hai vụ/năm, cung cấp một lượng lớn lương thực cho người dân, được hình thành nhờ sự bồi đắp phù sa của các con sông miền Trung. Tuy các con sông ngắn nhưng rất quan trọng trong việc cung cấp độ phì nhiêu và nước tưới cho các cánh đồng. Người Việt và người Chăm tập trung sinh sống dọc theo các con sông để trồng lúa nước lấy lương thực. Đây là đặc điểm quan trọng quyết định thành phần, cơ cấu ẩm thực của người miền Trung. Tuy nhiên vào mùa hè, các cánh đồng, cỏ bồng vàng lên dưới ánh nắng mặt trời nhất là vùng Quảng Bình, Quảng Trị, Quảng Ngãi, Phan Rang, Phan Rí,... Vùng miền Trung lại nằm gọn trong vùng nội chí tuyến Bắc bán cầu, hình thành nhiều tiểu vùng khí hậu không đều so với hai miền Nam, Bắc. Bờ biển dài là nơi cung cấp hàng ngàn loại hải sản quan trọng và rất phong phú cho cơ cấu ẩm thực người miền Trung [<sup>1</sup>] trong đó có thể nói rằng món mắm là sản phẩm hình thành từ biển mà thông qua kỹ thuật của người Chăm bản địa, người Việt miền Trung, trong đó xứ Quảng là nơi giao lưu nghề làm mắm phát triển đến ngày nay. Nhưng chính biển cũng là nơi thường xuyên thổi vào đất liền những trận bão lớn nhỏ, người Việt miền Trung và người Chăm hứng bão gió từ biển Đông hằng năm thổi vào, gây thiệt hại rất lớn cho sự sinh trưởng của con

---

<sup>1</sup> Xem *Về các loại cá* để thấy sự phong phú, đa chủng loài của hải sản biển miền Trung Việt Nam.

người trên dải đất này. Điều kiện khí hậu, thủy văn cũng đã ảnh hưởng không nhỏ đến cơ cấu ẩm thực miền Trung. Khí hậu từ Bắc vào Nam hình thành nên hai miền rõ rệt. Lấy vĩ tuyến 16 độ Bắc để thấy hoạt động của front cực biến tính tạo nên một mùa đông lạnh dài ngắn khác nhau trong mỗi khu vực. Phía Nam bản chất là khí hậu nhiệt đới nên hằng năm có hai mùa rõ rệt: mùa mưa và mùa khô. Miền Trung Việt Nam nằm gọn giữa Bắc – Nam nên sự giao thoa khí hậu có sự phân hóa khác nhau, điều này có ý nghĩa hết sức cụ thể về mặt thực tiễn từ đó tạo cho miền Trung phân bố các nguồn lương thực tuy phong phú đa dạng nhưng lại không đều theo mùa. Do vậy có tháng cây trái, hoa quả xanh tươi nhưng có tháng lại khô khan héo rụi, cạn nguồn lương thực. Khí hậu giao thoa lạnh nóng do điều kiện tự nhiên chi phối đã ảnh hưởng không nhỏ đến nền tảng ẩm thực của người Việt miền Trung và người Chăm trên dải đất này.

Giao lưu văn hoá nói chung và văn hoá ẩm thực nói riêng, trong mối quan hệ này giữa người Việt miền Trung và người Chăm có nhiều mối tương đồng, giao thoa, tiếp biến qua lại theo phương thức cho – nhận của nhau. Chính vì vậy trong ẩm thực Việt – Chăm đã có sự tác động nhau nhất định. Xét về mặt điều kiện tự nhiên, những sự khác biệt giữa các vùng, miền không lớn lắm, nhất là khí hậu thủy văn. Với mức độ nhất định, có thể khẳng định ẩm thực người Việt miền Trung có sự giao thoa, tương đồng với ẩm thực người Chăm bản địa mà thời gian bắt đầu có sự giao thoa tiếp biến muộn nhất là vào năm 1471 về sau này. Nói thế để thấy rằng trong suốt chiều dài lịch sử, sự giao thoa, tiếp biến trong ẩm thực đã xuất



hiện thường xuyên trên cùng địa bàn cư trú. Về nguồn gốc, ẩm thực người Việt miền Trung xuất phát từ ẩm thực các tỉnh phía Bắc, vùng châu thổ sông Hồng, và nhất là vùng Thanh – Nghệ – Tĩnh. Khi chuyển đến sinh sống, lập nghiệp lâu dài trên vùng đất mới, trong điều kiện tự nhiên mới, hoàn cảnh mới, đã tiếp thu có chọn lọc văn hoá ẩm thực của người Chăm tiền trú, của người Hoa đến sau, người Nhật và sau này nữa là của người Pháp, và từ các nước phương Tây khác. Theo đó, người Việt miền Trung và người Chăm đã chế biến nhiều món ăn đậm đà như ngày nay ta biết và có, mang hương vị riêng, phong cách riêng của miền, ứng với lời ăn tiếng nói của phương ngữ Nam rất đặc trưng. Từ biển lấy lên, một số món ăn được liệt vào hàng cao lương mỹ vị, như cá *chim, thu, ngư, mú*, hoặc như *son hầu, hải vị*. Đây là đặc sản mà ngày nay không chỉ của người Việt miền Trung mà cho cả của người Chăm trên cùng địa bàn cư trú, góp phần làm phong phú thêm các thành phần ẩm thực và nghệ thuật ẩm thực đa dạng của 54 dân tộc ở Việt Nam.

## **2. Cơ cấu, thành phần và sự giao thoa tiếp biến ẩm thực Việt – Chăm**

Như đã biết, miền Trung Việt Nam bao đời nay, hoạt động kinh tế vẫn là sản xuất nông nghiệp. Thảng ngày loay hoay với công việc ruộng đồng. Thời nay, một vài thành phố có phát triển công nghiệp, thương mại, dịch vụ, tuy nhiên vẫn chưa thay thế nền sản xuất nông nghiệp. Có thể kể cánh đồng lớn nhất miền Trung là Tuy Hòa của tỉnh Phú Yên, còn các cánh đồng của Quảng Bình, Quảng Trị và Ninh Thuận, Bình Thuận không mấy phì nhiêu. Phía bắc miền Trung khí hậu,

thời tiết rất khắc nghiệt. Kinh tế chủ yếu là nông nghiệp với hai ngành chính là trồng trọt và chăn nuôi theo phương thức cổ truyền.

Trong bữa cơm gia đình người Việt miền Trung cơm vẫn là nguồn năng lượng chủ yếu. Để có cơm, hạt gạo làm ra trên các cánh đồng từ Quảng Bình đến Bình Thuận, trong đó cánh đồng Tuy Hòa được cho là rộng nhất và phì nhiêu nhất nhờ con sông Ba đổ vào hằng năm một lượng phù sa lớn, nhưng để có hạt lúa, con người nơi đây phải hết sức gắng công. Thêm, cánh đồng Phú Yên không còn chịu ảnh hưởng nhiều của gió phơn tây nam thổi sang nên thời tiết, khí hậu tại vùng đồng bằng này có nhiều thuận lợi cho cấy trồng cây lúa và sản xuất các loại hoa màu phụ. Thời trước, cây lúa tăng trưởng chậm đến 6 tháng mới có thể cho hạt chín và gặt hái được, nhưng càng về sau các loại giống lúa được lai tạo cho năng suất cao hơn và quy trình tăng trưởng của cây lúa cũng rút ngắn theo thời gian, tạo điều kiện cho người dân vùng đất miền Trung có thể sản xuất ba vụ trong năm. Năng suất lúa từ đó có được, đáp ứng nhu cầu và đảm bảo an ninh lương thực cho vùng. Các loại lúa mùa được mang theo từ đồng bằng Bắc bộ vào cấy trồng tại vùng đất miền Trung nắng nóng, tuy cho năng suất nhưng không phải lúc nào cũng phù hợp với đất đai, thổ nhưỡng nơi đây. Dần về sau, người Việt miền Trung tiếp thu cây lúa Chiêm, lúa Nhe, Hồng ngự, lúa Rài, Ba trắng... của cư dân bản địa, dần cải tạo và cấy trồng trên những vùng ruộng bùn lầy phù hợp, cho được năng suất. Trong bữa cơm gia đình hoặc bữa cơm cộng cảm giữa các tộc họ với nhau trong làng, có sự đan xen với xôi, thịt. Không chỉ có xôi, mà bữa cơm còn

có đủ các loại rau, hoa, quả khác được phân bố tự nhiên và được cư dân cải tạo, trồng trọt lấy rễ, củ, hoa, lá dùng làm thực phẩm nuôi sống con người. Các loại rau, củ, quả phần lớn được trồng trọt từ vùng đất đai ven sông, ven suối hoặc tại các vườn đồi, bồn địa,... Người Việt miền Trung và người Chăm bản địa tổ chức bữa cơm thường ngày giản đơn theo công thức *com + rau + cá*. Cơm thì lấy từ đồng ruộng, rau lấy quanh nhà, vườn tược, cá tôm và các loài hải sản khác lấy lên từ biển. Môi trường cư trú tạo điều kiện cho người dân nơi đây tổ chức và hình thành nên văn hóa ẩm thực gắn với thực tiễn tự nhiên vùng khí hậu nhiệt đới gió mùa. Những món canh, rau, xào, luộc, rau sống, nướng chín,... Các loại cá tràu/trào, cá trê, cá rô,... là những món ăn chế biến bổ mát, ngon miệng, ít tốn tiền đã góp phần hình thành nên ẩm thực của người Việt miền Trung và người Chăm tại đây xưa nay.

Theo đó, có thể nói khái quát được rằng chính cơ sở thực tiễn tại vùng cư trú đã tạo nên sự thích ứng trong ẩm thực, trong ăn uống và cư dân Việt miền Trung sinh sống tại vùng đất miền Trung Việt Nam muộn nhất cũng từ năm 1471 đã có sự tương đồng trong lương thực, thực phẩm với người tiền trú, và rằng chắc chắn đã có sự tiếp biến của nhau theo phương thức cho - nhận trong thu hoạch, chế biến các món ăn phục vụ quá trình tồn tại của con người.

Trong chăn nuôi không phải để lấy thịt mà dùng sức kéo và phụ giúp nhà nông trong việc cày bừa. Khí hậu thất thường nên cuộc sống nói chung của người Việt miền Trung và người Chăm sinh sống trên dải đất này không sung túc. Dấu ấn đậm

nét dễ nhìn thấy của văn hóa nông nghiệp được thể hiện qua cơ cấu bữa ăn thường ngày của người dân nơi đây. Chế độ ăn uống bồi dưỡng tái sản xuất thiên về thực vật và thủy hải sản đánh bắt từ ruộng đồng, ao hồ và từ biển Đông lên.

Không chỉ ở dải đất miền Trung Việt Nam mà cả vùng đất thuộc địa bàn Tây nguyên, các cư dân bản địa tiền trú đã có sự giao thoa tiếp nhận của nhau phương thức, chất liệu của ẩm thực trong không gian văn hóa Đông Nam Á có sự đan xen nhau giữa văn hóa Đông Sơn với văn hóa Sa Huỳnh. Và nếu như xem xứ Ngũ Quảng xưa là Quảng Bình, Quảng Trị, Quảng Đức, Quảng Nam, Quảng Ngãi để tìm kiếm nét đặc trưng riêng, ta cũng thấy có sự gần như nhau. Khác chẳng chỉ là mùi và vị. Nửa đầu thế kỷ XX trở về trước, mấy cụ nhà nho người Quảng xưa thường nói “*Canh tặc canh Ngũ Quảng chi điền/ Thực tặc thực Đồng Nai chi cốc*”.<sup>[2]</sup> Xem thế để biết rằng, sự giao thoa, tương đồng nhau, hay nói tiếp biến của nhau giữa cho – nhận trong ăn uống là nét nổi trội dễ tìm thấy sự tương đồng. Nếu chỉ trông chờ vào lúa gạo, tất không đủ ăn. Cho nên, để ăn no, có chất lượng cả mấy trăm năm thời trước là chuyện không dễ dàng. Phải làm gì đây, khi cây lúa, năng suất vừa thấp, vừa hoàn toàn nhờ vào nước trời?

## **2.1. Thức ăn có nguồn gốc thực vật**

### *Lúa gạo*

Trong sản xuất nông nghiệp, ngoài giống lúa mùa của đồng bằng Bắc bộ được người Việt mang theo trên đường Nam tiến, đến xứ sở miền Trung, các giống lúa của người

---

<sup>2</sup> Cày thì ruộng Ngũ Quảng, còn ăn thì gạo Đồng Nai.



Chăm đã được người Việt chọn lựa và tiếp nhận đưa vào sản xuất trên các cánh đồng phù hợp như lúa Nhe, lúa Rài, Hồng ngự,... để cho ra các loại gạo khác nhau,

*Cây lúa (Internet)*

phục vụ nhu cầu sinh sống của con người. Vào miền Nam các loại lúa có sự giao thoa tương đồng nhau do cùng trên điều kiện tự nhiên về đất đai thổ nhưỡng, bùn lầy do đó vùng Đồng Nai có loại lúa padai glai (lúa rừng hay lúa hoang), gạo lúc (brah ba), gạo tấm (mukoc), gạo quạ (padai juk – lúa đen hạt trắng – lúa bà rên (padai bareng). Tại miền Trung, vùng Hòa Vang, Đại Lộc còn có sự tương đồng nhau giống lúa nhe, lúa rài, Chiêm bầu, Chiêm di,... Thời Lê Quý Đôn trong *Vân đài loại ngữ*, thống kê chưa đầy đủ có 23 giống lúa, đến thời nay theo Nguyễn Hải Kế trong *Cơ sở văn hóa Việt Nam* có tới 79 loại lúa khác nhau và có 52 loại nếp, điều đó cho thấy rằng do nền nông nghiệp lúa nước nên cây lúa rất phong phú, nhiều chủng loại để thích nghi với môi trường sinh sống.

Cây nếp trong quá trình phát triển từ khi có sự sinh sống đan xen, cộng cư nhau giữa người Việt và người Chăm tại miền Trung Việt Nam có thể có các loại nếp mèo, da bò (điep hwap), nếp than (điep lak), nếp dày (ndiep drey), nếp hạt tiêu (NDíp hạt tiêu (điep kalu), nếp hương, gần đây có nếp đỉnh

hương có thời gian tăng trưởng và thu hoạch nhanh nên thuận lợi cho nông nghiệp. Người Việt miền Trung còn có các loại nếp cái, bầu hương, nếp cẩm,...

Ngày nay, để tạo năng suất cao hơn nên một số giống lúa ngày trước không còn được cấy trồng trên các cánh đồng ruộng nước và ruộng rẫy.

Gạo được nấu thành cơm, cách như vậy là chung cho văn hóa Đông Nam Á không riêng gì cho người Việt hay Chăm. Cơm là thành phần chính trong bữa ăn. Đây là sự tương đồng của văn hóa Đông Sơn và Sa Huỳnh trong ăn uống. Gạo cũng còn được nấu thành cháo, làm các loại bánh mận, ngọt khác nhau.

*Bát cơm (Internet)*



Nếp các loại dùng nấu xôi. Trước kia người Việt dùng xôi cho bữa ăn chính nhưng càng về sau cơm được thay thế. Xôi các loại dùng trong những trường hợp đặc biệt như hội hè, lễ lạc, cưới hỏi,

khao đãi, cúng quảy. Vào dịp tết của người Việt miền Trung, nếp được nấu thành các loại xôi đặc biệt: xôi giang, xôi nghệ, xôi xéo, xôi hoa cau, xôi vò, xôi đậu đen, xôi đậu phụng, xôi mè, xôi gấc,...Nếp còn dùng làm, chế biến thành các loại

bánh: tét, nậm, bánh gừng, bánh xèo, bánh đúc, bánh căn, bánh khoái, bánh tráng,...

Trong cơ cấu bữa ăn và cách chế biến thành các loại xôi, bánh, chúng ta khó phân biệt đâu là loại lương thực, thực phẩm của người Việt miền Trung và của người Chăm bản địa.

### *Hoa màu*

Hoa màu gồm khoai lang, củ sắn (củ mì), bắp, đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ, đậu đũa,... củ giong, củ riềng,... Những loại hoa màu này thường được người Việt và người Chăm ăn độn/ghế/hấp cùng với cơm hoặc ăn thay thế cơm trong trường hợp mất mùa lúa hoặc đến ngày giáp hạt. Nói hoa màu nhưng rất quan trọng, đứng hàng thứ hai sau gạo, có loại hoa màu thường xuyên thế bữa cơm như khoai lang, củ sắn (xắt lát, phơi khô) xem là loại hoa màu chủ lực trong đời sống con người tại vùng cư trú này.

Người Việt miền Trung nói chung và người xứ Quảng nói riêng sản xuất các loại hoa màu dùng chế biến đi vào bữa cơm thường ngày với thật nhiều khoai, sắn. Nói thật nhiều để có thể hình dung ra rằng: *hạt cơm công lát sắn khô ì ạch*, chứ không phải *lát sắn hay khoai lang công hạt cơm thơm*. Vùng nào trồng nhiều bắp, ghé bắp, vùng nào trồng nhiều khoai lang, ghé khoai lang. Vùng nào không trồng được loại hoa màu nào cả thì thôi không ghé và thế là khó, đói! Cơm ghé bắp, khoai, hay sắn là những loại cơm phổ biến cả cho người Việt và người Chăm. Ít có nhà ăn cơm không, nghĩa là không ghé bất cứ thứ gì. Thậm chí, một số nơi, không đủ khoai, sắn, bắp

để ghế thì người ta dùng,..., hột mít ghế com. Nguyên nhân chính là múi mít phải ăn liền, còn hột mít phơi khô để dành cũng được, dẫn đến hiện tượng là nhiều nhà dùng hột mít nấu chín, lột vỏ, chẻ đôi, phơi khô cả trăm cân, bảo quản trong bầu, lu, vại, bồ bịch để dành ghế/hấp hay độn dần với hạt gạo. Thời trước, năng suất lúa rất thấp vì chưa có công trình thủy lợi, lại chưa lai tạo ra các giống lúa cho năng suất cao như ngày nay. Nhà giàu cũng chưa chắc có đủ gạo ăn. Tuy thế, do nhân khẩu ít nên cũng cân đôi được phần nào! Cho nên, không chỉ nhà nghèo, nhà giàu xưa kia cũng ăn com ghế. Và thế là sự ghế/hấp/độn hoa màu khoai sắn vào com phải đâu chỉ có người Việt sử dụng mà hẳn có cả người Chăm, mà người Cơ tu, Co, Ve, Sê đăng,... cũng có sự tương đồng trong chất liệu ghế/hấp và phương thức ghế/hấp com. Chỉ khác một điều là đặc trưng văn hóa của mỗi tộc người được giữ gìn trân trọng, bảo lưu dài lâu cùng với năm tháng đời người, đây là văn hóa ẩm thực, hiểu theo nghĩa đời sống tinh thần trong quan niệm ăn uống.



Do phải ăn com ghế quanh năm nên nhà nào cũng tích trữ khoai, sắn. Dĩ nhiên, để tích trữ dài ngày, họ phải xát lát phơi thật khô, cốt để được lâu, dành ghế dần, nhất là trong mùa mưa bão, lụt lội hay trong những ngày chờ giáp hạt đói kém. Nhà nghèo tích trữ khoai, sắn đã đành, nhà giàu cũng tích trữ. Họ tích trữ từng bồ, từng chum. Nhà nào có nhiều bồ lúa, chum khoai, sắn, tất phải là nhà có của ăn của để. Nhà



nghèo, dĩ nhiên, đâu có khả năng tích trữ nhiều được. Nhưng chí ít cũng được vài chum, vài bồ.

Vấn đề là ở những vùng mà cây hoa màu phụ, cây ăn trái trồng không cho hoa quả, do đất đai, thổ nhưỡng và thời tiết không phù hợp thì cây mít, cây sắn sinh trưởng ở những vùng thích nghi, người Việt và người Chăm không coi trọng mít, củ sắn mà coi trọng hạt mít, lát sắn. Vùng như Phong Lệ, Đà Sơn, Hòa Phong,... Đồng Dương, Tam Kỳ,... người Việt gốc Chăm đã sinh hoạt âm thực như một thành viên trong cộng đồng dân tộc Việt. Nghĩa là đã không những giao thoa, tiếp biến mà cả Việt và Chăm thống nhất trong đa dạng, thì việc giao lưu, tiếp nhận đâu còn là chuyện riêng tư.

Có lẽ ăn ghế thành quen nên hiện nay có một số bà con Việt – Chăm tại miền Trung nhất là lớp người sinh vào giữa thập niên 1950 trở về trước lâu lâu không ăn cơm ghế khoai, sắn thì cảm thấy bát cơm thiếu “*mặn mòi*”. Dĩ nhiên, kinh tế phát triển, lúa gạo sắn, nhưng một số bà con thỉnh thoảng vẫn thích ghế ít khoai. Cơm toàn gạo, đôi khi họ lại có cảm giác vị nhạt nhạt thế nào. Với họ, bát cơm thỉnh thoảng ghế chút khoai, vài củ sắn mới hấp dẫn. Đặc biệt, nhiều nơi, nhất là ở vùng cát, vùng trồng nhiều khoai, ngoài việc xắt phơi khô, nhân dân sáng tạo ra cách chế biến khoai chà/trụng khá thơm ngon, hấp dẫn. Mùa mưa, gió lạnh, được ít khoai chà trộn với đường xúc ăn thì còn gì tuyệt bằng.

Các loại hoa màu cũng chế biến và làm thành các loại lương thực khác nhau: bánh tráng sắn, bánh tráng khoai, bánh

trôi nổi, bánh tu huyết,... phục vụ đời sống con người. Trong điều kiện ngày nay các loại hoa màu dùng chế biến lương thực phục vụ nhu cầu ăn uống hàng ngày ta cũng bắt gặp nhiều món chế biến có cả người Việt và người Chăm cùng sử dụng. Đây là điều khó phân biệt rạch ròi đâu là đặc trưng ẩm thực riêng có của mỗi dân tộc. Chẳng hạn theo Bồ Xuân Hồ trong sách *Văn hóa ẩm thực dân gian Chăm Bình Thuận*,<sup>[3]</sup> do Hội Văn nghệ dân gian Việt Nam xuất bản 2011, cho rằng người Chăm có các loại bánh chế biến như bánh tét, bánh gừng, bánh đúc,... thì người Việt miền Trung cũng có các loại bánh này. Đây chính là sự tương đồng nhau về các loại bánh.

### *Rau, củ, quả*

*Khoai lang xắt lát phơi khô*



Miền Trung là khu vực thuộc khí hậu nhiệt đới gió mùa, một năm có hai mùa mưa nắng rõ rệt nên lượng hoa quả, rau củ quả các loại phát triển, nhiều chủng loại.

Con người sinh sống trên vùng đất này thu hoạch hoặc tổ chức trồng trọt các loại rau, củ, quả phục vụ nhu cầu cuộc sống của mình. Do cơ sở thực tiễn như vậy nên trong bữa ăn người Việt miền Trung và người Chăm không thiếu các loại rau. Rau gần

---

<sup>3</sup> *Văn hóa ẩm thực dân gian Chăm Bình Thuận*, Bồ Xuân Hồ, Hội Văn nghệ dân gian Việt Nam, NXB. KHXH. 2011.



*Củ khoai lang (Internet)*



*Củ sắn (Internet)*

như là loại thực phẩm căn cốt của người miền Trung. Người Chăm kết luận khi khai thác đọt rau rừng: đọt đỏ đều ăn được, đọt xanh hãy xem lại (Hala caduk mariah mbenglm, caduk jaw gleng ka). *Đói ăn rau, đau uống thuốc* là thành ngữ quen thuộc thường ngày của cư dân tại đây. Rau, củ, quả nhiệt đới miền Trung ngoài việc dùng làm thực phẩm hằng ngày, còn là dược liệu quý có khả năng kháng/chữa một số bệnh thông thường, người Việt miền Trung và người Chăm sinh sống trên địa bàn nhờ vào loại rau, củ, quả này nhằm chữa các loại bệnh nhiệt đới như đường ruột có thúi địt (dây mơ), cảm mạo có tia tô, uất hương, kiết lỵ có cỏ sữa, trầy xước có nghệ tươi,... phần nào đó góp phần bảo vệ sức khỏe con người trong những trường hợp trái gió, trở trời. *Từ điển văn hóa ẩm thực* thống kê có 128 loại rau các loại, phân bố trên khắp Việt Nam, trong đó miền Trung chiếm một tỉ lệ không nhỏ. Trong số các loài rau được chia thành hai nhóm: nhóm làm thực phẩm và nhóm dùng làm gia vị. Có nhiều loại rau xuất phát nguồn gốc từ Đông Nam Á mà vùng phía bắc Trung Hoa không tìm thấy. Phương Nam sản vật tốt, có nhiều loại hương dược, hoa quả, cây rau tươi tốt, người ta sưu tầm được nhiều loài cây lạ, các

loại hương  
liệu, kỳ nam,  
trâm, đậu  
khấu, nhân  
sâm, cây quế,  
cây cà,... các  
giống  
chuối,... có  
quá nhiều loài  
để có thể lựa  
chọn phục vụ



nhu cầu cuộc sống con người. Cây chuối được miêu tả trong sách *Xứ Đàng Trong năm 1621* của Cristophoro Borri, rằng “Người Bồ gọi là chuối,...thân cây thì nó giống như cây chúng ta gọi là “lúa mì Thổ Nhĩ Kỳ” tuy cao lớn hơn, lá rất dài và rất to bản, đến độ chỉ cần hai lá cũng đủ để có thể che một người từ chân đến đỉnh đầu và bao quanh cả người...cây trổ ngay trên ngọn một buồng gồm hai mươi, ba mươi hay bốn mươi trái cột chặt với nhau, mỗi trái về hình thù, bề dài và độ lớn đều giống trái chanh thông thường ở Ý. Khi trái chưa hoàn toàn chín thì vỏ xanh và sau đó trở nên vàng giống hệt như chanh. Không cần dùng dao để bổ hay gọt vỏ, người ta gọt vỏ rất dễ dàng như bóc đậu mới hái”. [4]

---

<sup>4</sup> Xem: *Xứ Đàng Trong năm 1621* của Cristophoro Borri, Hồng Nhuệ, Nguyễn Khắc Xuyên và Nguyễn Nghị dịch, chú thích, NXB. TP. Hồ Chí Minh, 1998, tr. 20,21.

Quanh nhà, sau vườn người Việt trồng các loài cây ăn trái như mít, ổi, đu đủ, xoài, cam, măng cầu, dứa, thanh long, bầu, bí đao, bí rợ,...



*Trái mít (A:VVH)*



*Củ gừng (Internet)*



*Cây sả (Internet)*

dưa, thơm/dứa, góp phần tạo nên chất lượng ăn uống của người bản địa và cư dân đến sinh sống đan xen tại vùng đất miền Trung này. Sinh sống trên vùng địa lý có cùng thời tiết, khí hậu nên việc tương đồng nhau về thực phẩm giữa người Việt miền Trung và người Chăm là không thể không xảy ra. Rau, trái mùa nào ăn theo mùa đó. Mùa hè có bí, bầu, cà các loại, rau muống,... Mùa đông lạnh có su hào,

cải, bắp, dưa,... Người Việt miền Trung cũng như người Chăm tại đây sử dụng rau, hoa, củ từ rễ đến thân, lá, cành, tất cả đều được sử dụng để nấu, luộc, chiên, xào,... hoặc để tươi, chế biến thành các món ăn hợp khẩu vị, nuôi sống con người. Sản vật thổ nghi của vùng phong phú, người Việt miền Trung tập hợp lại kể thành vè. Và hẳn nhiên, sinh sống trên cùng địa bàn cư trú, các sản vật thổ nghi phản ánh trong bài vè người Việt miền Trung trong đó có một số loại trái cây người Chăm có sản xuất để tạo nguồn lương thực như người Việt. Như vậy trên địa bàn cư trú miền Trung Việt Nam sản phẩm nông nghiệp có sự tương đồng nhau về cây trái.

## **2.2. Thức ăn có nguồn gốc động vật**

Cũng như người Việt miền Trung, người Chăm cũng có cách nói *con trâu đi trước cái cày đi sau* là muốn ám chỉ nền sản xuất nông nghiệp trước đây tự cung tự cấp, còn lạc hậu.

Trên các cánh đồng ruộng luôn có các loài cá, tôm, cua, ếch, nhái, chuột đồng, các loại ốc bươu, ốc gạo, ốc hương, sìa, cá lòng tong, cá diếc, lươn,... Vùng cửa sông giáp biển có con hến, cá đối,... và một vài loài thủy sinh khác. “Thịt thì có nhiều vì vô số súc vật bốn chân nuôi trong nhà như bò, dê, lợn, trâu và các giống tương tự và thú rừng như hươu, nai to lớn hơn ở Châu Âu, lợn rừng và mấy loại khác” (theo Cristophoro Borrs, Xứ Đàng Trong 1621).

Miền núi có các loài đông, ong ruồi, ong mật, ong dử dẻ,... các loài chim, cu,... và nhiều loài động vật khác phục vụ nhu cầu sinh hoạt và trong đó có nhu cầu tạo nên lương thực, thực

phẩm phục vụ con người. Bài về sau đây cho chúng ta nhìn thấy sự phản ánh của dân gian miền Trung đối với các loài chim chóc, trong đó có nhiều loài, giống được người dân miền Trung Việt Nam chọn làm thức ăn nuôi sống con người.

Trước, chưa ra khơi biển rộng được thì cá đánh bắt tại các cánh đồng, sông suối, ao hồ. Có các loại cá tràu/trào, rô, trê, chình, cá lát, cá dờ, cá bớp...loại giáp xác có tôm hùm, tôm he, tôm càng, hào, ốc, cua biển, sò, gẹ, các loại mực nang, ống,... từ đó tạo thành các món ăn bình dân thích hợp, đáp ứng nhu cầu sinh trưởng và tăng sức lao động.



*Con bò*

Chăn nuôi trước kia không phát triển, chủ yếu là tự cung tự cấp, trong vườn nhà người dân nuôi thả gà, vịt, ngan, ngỗng, ngoài đồng thả trâu, bò, dê,... Ngoài ra một số loài được dùng làm thức ăn thường sống ở hang như chuột, nhông, ...



*Con trâu*

Có thể nói ẩm thực người Việt miền Trung và người Chăm có sự giao thoa, tương đồng nhau giữa các món ăn do cùng sinh hoạt trên địa bàn cư trú nên tài nguyên, các chất liệu chế



*Con gà (Internet)*



*Con vịt (Internet)*

biến theo nhu cầu bữa ăn thường ngày có sự giống nhau. Tuy vậy vẫn có sự khác nhau dễ nhận biết là khẩu vị theo vùng. Có vùng, miền như người Quảng Nam, Đà Nẵng lại thích ăn mặn, vùng Thừa Thiên – Huế lại thích ăn cay, trở vào miền Bình Định, Phú Yên dần dần các món ăn có pha chút chua, ngọt. Đây là sự thích nghi theo vùng, nhưng chung nhất vẫn là làm thô, hải sản khai thác tại địa phương chế biến thành những món ăn ngon miệng. Trong quá trình phát triển có sự biến động của lịch sử tác động vào cuộc sống đời thường của nhân dân, theo đó có một bộ phận người dân cả Việt và Chăm bỏ vùng biển kéo nhau lên vùng trung du, miền núi, vùng nông nghiệp định cư sinh sống. Theo đó, môi trường sống có thay đổi, buộc thói quen sinh hoạt thường ngày cũng thay đổi theo cho phù hợp, trong đó việc ăn uống kiểu người miền biển được thay thế dần kiểu ăn uống của người miền núi, trung du. Mặc dầu vậy, dấu ấn biển vẫn còn hằn ghi trong sinh hoạt và thói quen, thể hiện trong công thức muối mắm, kỹ thuật làm mắm, hoặc kho, chiên, nấu một vài loại thức ăn.

## **Thủy, hải sản**



Đây là các loài tôm, cá sông, cá đồng, cá biển. Có hàng ngàn loài cá khác nhau từ nhỏ đến lớn, chúng góp phần tạo nên chất lượng bữa cơm gia đình người Việt miền Trung và người Chăm bản địa. Theo Cristophoro Borris năm 1621



*Cá chim trắng*

*Cá thu*

tại Xứ Đàng Trong ghi chép về phát triển ngư nghiệp của miền Trung Việt Nam: “Cá ở đây có hương vị tuyệt diệu và rất đặc biệt, tôi đã qua



*Cá ngừ*

nhiều đại dương, đã đi nhiều nước, nhưng tôi cho rằng không nơi nào có thể so sánh được với xứ Đàng Trong”. Chúng ta ngày nay, khó có thể quyết đoán được rằng đâu là ẩm thực đặc trưng riêng có của mỗi



tộc người Việt – Chăm. Bởi qua giao lưu tiếp biến, các món ăn đã có sự tương đồng nhau về chế biến, mùi vị, cách trình bày và phong cách ăn uống. Vì đây là sự cộng cư cùng chung

sống trên một dải đất thống nhất nên có thể nói rằng ẩm thực được giao lưu, chế biến giống nhau, tên gọi cũng giống nhau, duy một điều có khác chẳng chỉ là hương vị, mùi vị và quan niệm về phong cách ăn uống có sự khác nhau mà thôi.



*Con cá mú*

Theo danh mục các loài cá phản ánh trong bài về thì loài cá nào cũng làm thức ăn được, trừ một vài loài trong đó có cá nóc là không ăn được. Một số loài như cá

đuôi, cá chuồn, cá liệt đờ, cá com than có thể dùng muối thành mắm thính hoặc mắm cái. Riêng cá com than tại Nam Ô, (thành phố Đà Nẵng), Phan Thiết (tỉnh Bình Thuận), Phú Quốc (tỉnh Kiên Giang) dùng làm mắm chiết suất thành loại mắm nước có màu hồng đỏ, thơm ngon nổi tiếng không chỉ trong nước mà còn lan tỏa ra đến các vùng miền trên thế giới. Trong quy trình muối cá và chiết suất hẳn có vận dụng kỹ thuật làm mắm của người Chăm tiền trú tại vùng đất miền Trung Việt Nam mà người Việt miền Trung tiếp thu được. Mắm cái thường là 3 cá com than/một muối và sắp thành từng lớp trong lu, hũ, chum, vại, ghè...từ tháng thứ sáu trở lên sau khi muối mắm, người ta có thể dùng được. Đây là kết quả của sự giao thoa, tiếp biến cho – nhận của nhau trong quy trình chế biến lương thực thực phẩm phục vụ con người.

**Gia cầm gia súc**

Là các loại gà, vịt, ngan, ngỗng và trâu, bò, heo, dê, cừu,... được chăn nuôi, chăm sóc thường ngày. Các loại gia cầm, gia súc này cũng góp phần làm cho bữa cơm người Việt miền Trung thêm phong phú. Đối với người Chăm "tùy mục đích ý nghĩa của từng lễ nghi mà những món ăn thức uống phục vụ phải phù hợp. Ví dụ: cũng là giỗ tuần sau hỏa táng, nhưng trong giỗ một ngày, giỗ ba ngày không được phép cúng dê, ăn thịt dê. Nhưng trong giỗ đầy tháng, giỗ đầy năm và ba năm lại được phép. Hay thịt gà chỉ được cúng và ăn trong lễ hỏa táng, giỗ tuần, nhưng trong lễ cưới thì không được phép cúng. Riêng thịt như bò, heo và dong vì liên quan đến tôn giáo, nên không được cúng quảy trong mọi lễ nghi của từng đạo (Bà-la-môn, và Hồi giáo - Bà Ni)". [5] Người Chăm kết luận: Pabaiy tuk – manuk om (dê luộc – gà nướng) thể hiện sự tinh tế trong chế biến, ăn uống. Loài lông mao thì luộc, dùng trong lễ cúng lớn nhiều người ăn, loài lông vũ thì nướng sẽ ngon hơn, dùng trong lễ cúng nhỏ, ít người ăn hoặc dùng làm thực phẩm khi đi rừng. Đây là sự khác nhau trong giao thoa tiếp biến ẩm thực giữa người Việt miền Trung và người Chăm, và đây cũng chính là nét riêng biệt, sự khác nhau trong quan niệm ẩm thực hiểu theo tinh thần văn hóa ẩm thực của người Chăm với người Việt miền Trung.

### **2.3. Thức ăn có nguồn gốc khoáng vật**

Các thế kỷ trước thức ăn có yếu tố khoáng chất là rất hiếm gặp. Đây là các loại phụ gia khi chế biến làm cho món ăn trở nên ngon hơn nhờ vào muối, đường, phèn chua, hàn the, thạch cao, vị tinh,... Ngày nay nhiều loại phụ gia thực phẩm có yếu

---

<sup>5</sup> Theo *Văn hóa ẩm thực dân gian Chăm Bình Thuận*, Bồ Xuân Hồ. NXB. KHXH. 2011.

tổ khoáng chất được chế biến, giúp cho các món ăn thêm phần ngon miệng.

Khoáng chất sử dụng trong ẩm thực cả người Việt và người Chăm từ những năm đầu của thế kỷ XX bắt đầu làm quen và sử dụng như một loại phụ gia làm tăng thêm vị ngọt, ngon cho thức ăn. Điều này không chỉ có giao thoa ẩm thực giữa Việt – Chăm mà còn giao thoa với nhiều tộc người trên thế giới. Người Chăm biết khai thác lá rừng nêm canh rất ngon gọi là hala layaw, đặc biệt là canh củ măng tươi. Ngày nay giao thoa tiếp biến nhau trong ẩm thực các loại phụ gia khoáng chất là phổ biến. Có ưu điểm nhưng cũng nhiều khuyết điểm khi sử dụng các chất phụ gia có nguồn gốc khoáng chất vào các bữa cơm.

### 3. Thức uống

*Nước uống/lã/lạnh*

Trong quá trình sống cộng cư, đan xen nhau tại miền Trung với người tiền trú ảnh hưởng văn hóa Sa Huỳnh, người

*Bát nước chè xanh (VVH)*



Việt rõ ràng đã có sự tiếp nhận các điều kiện sinh sống trên vùng đất mới. Nước uống là một trong những nhu cầu không thể thiếu. Nguồn nước lấy từ ao, hồ, sông suối và từ nguồn nước ngầm dưới lòng đất là cần thiết cho sinh hoạt

của con người. Đây là sự giống nhau trong nhu cầu sinh tồn và phát triển của loài người nói chung không chỉ là sự giao thoa nhau mà là nhu cầu tất yếu, thế nên nước là cần thiết. Từ đó, người Việt đã tiếp quản các giếng nước người Chăm đã để lại khi họ rút dần vào Nam sinh sống. Vùng đất Quảng Bình vẫn còn những giếng vuông (người Việt gọi là giếng cổ) do người Chăm để lại. Để lấy nước sử dụng hằng ngày, người Việt cải tạo, nạo vét và tiếp tục dùng nguồn nước ngầm khơi lên từ lòng đất. Tại Thừa Thiên – Huế cũng có nhiều giếng Chăm mà người Việt vẫn còn sử dụng cả đến ngày nay vẫn chưa thay thế. Vào phía Nam, dưới chân đèo Hải Vân, tại làng Nam Ô, phường Hòa Hiệp, quận Liên Chiểu còn sáu "giếng cổ" vuông của người Chăm để lại. Tại đây, người Việt tiếp quản, cải tạo, khơi trong và sử dụng. Như thế là sự tiếp biến của nhau phục vụ đời sống con người.

Ngoài nước lã (người xứ Quảng gọi là nước lạnh), còn có các loại thức uống khác chế biến, hoặc nấu từ các loại lá cây, củ, quả bao gồm nước chè, nước vối/gối, rượu trắng,... thời cận hiện đại còn tiếp nhận cách chế biến các loại nước uống khác nhau: nước chanh, cam, trái cây, cà phê, ca cao, sinh tố,... phong phú và đa dạng, phục vụ nhu cầu sinh trưởng của con người.

### *Nước chè*

Việt Nam được xem là một trong những cái nôi của cây chè. Là cái nôi cổ xưa nhất nên cây chè xuất hiện ở Việt Nam rất sớm so với các vùng khác trên thế giới. Từ Bắc vào Nam có thể thấy tại Hà Giang còn những cây chè cổ thụ. Người Việt

tại đây còn tìm thấy lá và cây chè hóa thạch tại Phú Thọ. Theo đó, các nhà khảo cổ học còn ước rằng cây chè có từ thời văn hóa Hòa Bình, ứng với thời kỳ đồ đá Sơn Vi. Gần đây các nhà khảo cổ tìm thấy tại Văn Chấn, Nghĩa Lộ, Yên Bái, vùng Suối Giàng, đã phát hiện cả rừng chè mọc hoang cổ thụ, có cây cao từ 6 đến 8 mét. Tại Lạng Sơn cũng là khu vực có sự phân bố tự nhiên của cây chè, có cây cổ thụ cao 18 mét hoặc hơn. Người Chăm gọi cây chè là *caiy*, đọc là “*che*” và được sử dụng từ rất lâu đời.

Người Việt có tục uống chè từ lâu đời, người Trung Hoa trong *Trà Kinh sách* có viết: "Trà là một cây quý ở phương Nam, cây như cây qua lô, lá như lá chi tử (cây dành dành), hoa như tường vi trắng, vị rất hàn". Hoặc như Lục Vũ đời Đường (Trung Hoa) nói rằng: "Qua lô ở phương Nam,... người ta pha lấy nước uống thì suốt đêm không ngủ được. Giao Châu và Quảng Châu rất quý trà ấy, mỗi khi có khách đến chơi thì pha mời".

Thời kỳ đầu khi mới phát hiện ra cây chè, người ta dùng chè như một loại dược thảo, nghiền lá mịn ra thành bột để uống. Và dần về sau, cách pha chế uống chè được biểu hiện như ngày nay. Thời hiện đại công nghệ chế biến càng đa dạng, cho ra nhiều sản phẩm từ cây chè. Trong sách "*Vân đài loại ngữ*" của Lê Quý Đôn dẫn theo sách "*Quảng vật chí*" rằng, người phương Nam dùng chè để uống, còn dẫn thêm rằng "mấy ngọn núi ở An Thiêm, An Giới hay các huyện Ngọc Sơn, Thanh Hóa đều sản xuất thứ chè ấy mọc xanh um đầy rừng. Dân địa phương hái chè đem về, giã nát, phơi ở chỗ râm mát.

Khi khô đem nấu nước uống, tính hơi hàn, uống vào mát tim phổi, giải khát, ngủ ngon. Hoa và nhị chè càng tốt, có hương thơm tự nhiên". Còn sách "*Nghiêm bǎc tạp chí*" thì nói: "chè ở Giao Chỉ như rêu xanh, vị cay nóng, tên là chè đắng". Hoặc "*Vũ trung tùy bút*" của Phạm Đình Hồ có nói đến uống chè và thú uống chè của người Việt. Giới vua chúa Việt nam thường dùng chè, nhưng người dân thường không phải không uống (vì chè mọc thành rừng, không hiếm). Người Việt thường uống chè tươi, hoặc khô, chè ướp với hoa lài/nhài, hoa sen, cúc,... Chè sen thường thích dùng hơn. [6]

Trên lãnh thổ Việt Nam, các vùng có trồng chè là Thái Nguyên, Phú Thọ, Bảo Lộc (tỉnh Lâm Đồng), Phú Thọ (Đà Nẵng), An Bằng (tỉnh Quảng Nam),...

Khi người Việt miền Trung đến vùng đất phương Nam, vị chè tươi hoặc khô vẫn là mùi vị ưa thích từ lâu tại quê hương bản quán, thế nên họ trồng chè, lấy lá uống và cùng với người tiền trú tại đây tạo nên những đồi chè, vườn chè phục vụ nhu cầu cuộc sống. Lại thêm cây vối/gối, vùng đất phương Nam sinh trưởng tự nhiên, lại nhiều nên cây vối cũng là đối tượng trồng và lấy lá nấu nước uống. Trước hết, cây vối được xem như một loại dược liệu trị sinh bụng, tiêu thực cho người lớn và trẻ em. (Và không chỉ cây vối, hoa hồng và một số loại cây lá khác được xem trước hết là dược liệu) Cho nên, có thể nói rằng sự tương đồng nhau trong sử dụng lá chè để uống xuất phát từ thực tiễn cuộc sống của con người tại vùng đất miền Trung Việt Nam, trong đó có sự giao thoa giữa các nền văn

---

<sup>6</sup> Xem: [www.muivi.com](http://www.muivi.com) *Chén trà trong văn hóa ẩm thực*, 2003.

hóa mà điển hình là Đông Sơn, Sa Huỳnh tại miền Trung Việt Nam để tạo nên nét đặc trưng riêng của văn hóa Đông Nam Á.

Chè tươi đem bỏ vào ấm, đun nước sôi, ủ nóng hoặc không. Chè uống vừa ngon, sạch miệng, lại bổ, tiêu thực, được người dân cả Việt lẫn Chăm dùng thường ngày. Người xứ Quảng trong các thế kỷ trước uống chè bằng bát, hoặc bằng gáo.

Ngoài chè tươi, người miền Trung còn uống chè nụ. Chè nụ là hoa, nụ chè còn non, người ta hái phơi khô để dành uống dần, nhất là trong mùa mưa lụt. Loại chè nụ uống hơi chát, nước chè màu nâu, có pha chút màu hồng. [7]

Chè mạn là loại búp chè, hái về, ủ vài ngày theo phương thức cổ truyền trên nong nia, rồi đem phơi khô gọi chè mạn [8]. Loại chè này người Việt thường dùng tiếp khách, bởi hương vị thơm và ngon.

### *Lá vôi/gôi*

Ở miền Trung Việt Nam, cùng với uống nước lạnh/lã, nước chè, nước lá (tập hợp các loại lá) thì lá vôi cũng được dùng để uống. Cây vôi/gôi mọc, sinh trưởng nhiều, phân bố từ đồng bằng ven biển đến miền núi, người bình dân Việt và Chăm cũng dùng lá vôi để uống. Người Việt gốc Chăm tại Hòa Vang, Tam Kỳ,... sử dụng chè hay vôi/gôi và các loại lá

---

<sup>7</sup> Xem: [www.thethaovanhoa.vn](http://www.thethaovanhoa.vn)

<sup>8</sup> Mạn: là từ cổ theo chuyện kể có khách buôn từ Mạn Hảo (Vân Nam, Trung Quốc) đưa vào Việt nam



khác làm thức uống giống như người Việt.

Lá vôi có thể uống tươi, hoặc ủ khô nấu uống, hoặc phối hợp thêm vài loại lá khác như lá dâm leo, lá bồ bồ cùng uống chung, tuy vị có đắng hơn nhưng lại có mùi thơm dễ chịu. Uống



lâu ngày trở nên quen, lại muốn uống hằng ngày. Lá vôi có vị đắng nhẹ, nước lá vôi khô mát hơn, có vị ngọt, dễ tiêu hóa. Lá vôi đem nấu trong siêu, nồi đất thì ngon ngọt đậm đà. Người Việt miền Trung và người Chăm tại đây cũng thường dùng lá vôi và cách nấu như vậy để uống. Đây là đồ uống của người nghèo, do có thể trồng để uống không phải mua mà nếu mua tại chợ giá cũng rẻ. Ngoài ra, tại miền Trung Việt Nam, người Việt và người Chăm tại đây trước kia trong nhóm đồ uống còn có rượu. Rượu có rượu gạo, rượu nếp, rượu bắp, rượu mía, rượu nếp than, rượu dầm với các loại cây cỏ, thuốc Nam, thuốc Bắc hoặc dầm với các loài chim, rắn,... Tuy nhiên, loại rượu thuốc, rượu dầm như thế không phổ biến trong đời sống thường ngày của cộng đồng dân cư mà chỉ một bộ phận trong cộng đồng sử dụng.

*(Ảnh Chợ quê. St)*

### ***Các loại đồ uống***

<b>Đồ uống</b>	<b>Người Việt miền Trung</b>	<b>Người Chăm</b>	

<b>nước</b>	nước lạnh/lã	nước lạnh/lã (ia li-an)	
	nước trà	nước trà (ia caiy)	
	nước đậu đen	nước đậu đen (ia ritak juk)	
	nước lá (khô)	nước lá cây (ia hala kayuw)	
<b>rượu</b>	rượu trắng	rượu trắng (alak bbong)	
	rượu chùm ruột	rượu chùm ruột (alak trom bauh caramai)	