



## ẨM THỰC ĐỒNG BẰNG SÔNG CỬU LONG - NHỮNG THÍCH NGHI VÀ BIẾN ĐỔI

TRẦN PHÒNG ĐIỀU

Văn hóa ẩm thực đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL) là một bộ phận cấu thành của văn hóa ẩm thực Việt Nam. Nhưng do đặc điểm địa lí, khí hậu, môi trường... của ĐBSCL khác với các vùng, miền khác trong cả nước nên văn hóa ẩm thực vùng này cũng có một số khác biệt. Sự khác biệt này thể hiện rõ ở việc thay đổi tập quán ăn uống, nguồn nguyên liệu, cách chế biến để thích nghi với hoàn cảnh và ở sự giao thoa với văn hóa ẩm thực của các dân tộc cùng cộng cư. Chính điều này đã góp phần làm cho ẩm thực ĐBSCL thêm phong phú và đa dạng.

### 1. Dẫn nhập

Vùng đất được gọi là ĐBSCL ngày nay cách đây khoảng 300 năm chỉ là một vùng đầm lầy, nê địa, rừng hoang cỏ rậm, thú dữ tràn đầy:

*Tới đây xứ sở lạ lùng,  
Chim kêu phải sợ cá vùng phải ghê.*

Chính điều kiện thiên nhiên buổi đầu khắc nghiệt này đã buộc những tiền nhân phải có những ứng xử thích hợp để đảm bảo cho cuộc sống của mình. Lúc đầu, có thể là gặp gì ăn nấy, sau nhiều lần thử nghiệm, con người mới dần dần phân loại ra: loại nào ăn được, loại nào không ăn được; thứ nào ngon, thứ nào không ngon. Khi con người đã biết phân loại các sản vật tự nhiên này thì cũng là lúc con người đã thích ứng được với môi trường tự nhiên nơi đây. Thiên nhiên ĐBSCL tuy buổi đầu có phần khó khăn, trắc trở do thiên tai địch

họa, thú dữ hoành hành, nhưng không phải lúc nào thiên nhiên cũng gây khó khăn cho con người, mà trái lại nó như một kho tàng luôn ưu ái, ban phát cho con người những đặc sản về rừng, về sông nước, như: mật ong, cá, tôm, cua, rùa, rắn, các loại hoa màu và cây ăn trái... Đặc biệt là khi đã qua bàn tay khai phá của con người thì thiên nhiên cũng ngày càng gần gũi, bớt gây khó khăn và ban tặng cho con người nhiều sản vật hơn.

Chính nguồn động, thực vật phong phú này đã quy định cơ cấu bữa ăn của con người ở đây. Do đó, có thể nói, văn hóa ẩm thực ĐBSCL, nhìn ở một phương diện nào đó là kết quả của con người ứng xử trước môi trường tự nhiên mà họ đang sống. Đó cũng chính là cách con người tận dụng và cải tạo môi trường tự nhiên để làm phong phú thêm cho cuộc sống của mình. Còn việc ứng xử với môi trường xã hội lại giúp ẩm thực vùng này có sự giao thoa và tiếp biến với các dân tộc cùng cộng cư. Chính cách ứng xử với môi trường tự nhiên và môi trường xã hội mà ẩm thực ĐBSCL có nét đặc trưng riêng.

### 2. Vài nét về văn hóa ẩm thực truyền thống

Việt Nam là quốc gia có nền văn hóa ẩm thực độc đáo, tạo nên bản sắc riêng của mình so với các quốc gia trong khu vực. Trải qua hàng ngàn năm lịch sử, ẩm thực Việt Nam đã và đang khẳng định được nét độc đáo ấy trên trường quốc tế. Hiện nay,

các món ăn đặc sắc của Việt Nam đã có mặt ở nhiều quốc gia trên thế giới, và được các cộng đồng người này đánh giá rất cao. Ông Jacques Pepin - một bậc thầy trong làng ẩm thực của Mỹ viết: “Có một sự khéo léo nhất định, một phẩm chất nhất định trong chuyện nấu ăn của người Việt Nam, khiến cho món ăn Việt Nam có một chỗ đứng riêng biệt so với các món ăn phương Đông khác: nước dùng trong, rất ít chất béo, rau thật phong phú, và rất nhiều hương vị rất đặc biệt mà chủ soái là thứ nước mắm nổi tiếng được dùng vừa để làm tăng mùi vị vừa để nêm và thứ lá sả thơm lừng dùng để nấu nướng và ướp thịt cá cùng các gia vị hỗn hợp khác”<sup>(1)</sup>.

Qua đánh giá của chuyên gia ẩm thực người Mỹ này, ta thấy, bản sắc ẩm thực Việt Nam đã khẳng định được vị trí của mình trong lòng bạn bè quốc tế. Không ai phủ nhận rằng, ẩm thực Việt Nam có sự giao lưu và tiếp biến với các nền ẩm thực của các quốc gia khác mà tiêu biểu là Trung Quốc và Pháp. Nhưng nét độc đáo ở chỗ là dù có sự giao lưu, tiếp biến ấy, ẩm thực Việt Nam vẫn tạo được một bản sắc riêng, khác với cả ẩm thực của Trung Quốc và Pháp. “Văn hóa ẩm thực Việt Nam có cái gì đó phảng phất Hoa, có cái gì đó phảng phất Pháp song nó vẫn khác Hoa, khác Pháp và đứng vào quãng giữa với nhiều món ăn, món quà dân tộc, dân gian...”<sup>(2)</sup>.

Để có được bản sắc độc đáo ấy, cha ông ta đã không ngừng sáng tạo, thử nghiệm để chế biến ra nhiều món ăn ngon, bổ dưỡng phục vụ cho cuộc sống của mình. Ngay từ xa xưa, ông cha ta đã biết tận dụng các nguồn nguyên liệu từ tự nhiên để chế

biến ra nhiều món ăn khác nhau, biết kết hợp nhiều loại nguyên liệu lại với nhau, biết sử dụng nhiều hình thức chế biến khác nhau để thay đổi khẩu vị trong bữa ăn. Đồng thời, cha ông ta còn tạo được sự chuẩn mực trong cung cách ăn uống.

Cách ăn uống truyền thống đó đã được người Việt phát triển dần trở thành tinh hoa mà đại diện tiêu biểu là ẩm thực miền Bắc. Có thể nói: “Những truyền thống ăn uống của người Việt ở đây vừa là nền tảng vừa là đỉnh cao của ăn uống người Việt để trên cơ sở đó, món ăn Huế và món ăn Nam Bộ kế thừa, tạo nên những sắc thái ăn uống địa phương độc đáo”<sup>(3)</sup>.

Thật vậy, các món ăn của người Việt ở ĐBSCL được định hình trên cơ sở kế thừa nền văn hóa ẩm thực truyền thống và môi trường địa lí nơi đây. Ẩm thực truyền thống đã tạo cho người Việt ở đây những cơ sở ban đầu để tạo tác món ăn, còn môi trường địa lí đã buộc con người phải thay đổi và thích nghi trong điều kiện mới.

### 3. Những thích nghi và biến đổi trong văn hóa ẩm thực ĐBSCL

Khi mới vào khai khẩn vùng đất hoang ĐBSCL, các lưu dân miền Trung, miền Bắc cảm thấy hết sức lạ lẫm trước một thiên nhiên bao la rộng lớn, mọi thứ khác xa với những gì họ biết nơi quê nhà. Cho nên, lúc đầu họ bỡ ngỡ, sau đó thích nghi dần và thay đổi cho phù hợp với hoàn cảnh mới. Họ “nhớ chiếc bánh đa, nhưng không có cối xay bột bánh tráng, đành phải tìm bông cây bọ côm nếp (cơm nếp mềm để giã hơn cơm tẻ) vào giã nhuyễn cán ra thành chiếc bánh phồng. Và chính chiếc bánh phồng hoang

đã này đã đẻ ra chiếc bánh phồng tôm công nghiệp ngày nay. Không có nhà cửa khang trang đặt bàn thờ ông bà để xếp lên những chiếc bánh chung ngày tết, thôi thì biến chiếc bánh vuông thành chiếc bánh tét tròn và dài, cột từng đôi treo lên chạc cây rừng ở đầu nhà. Mọi thứ lá rừng, cây hoang nếm thử không ngộ độc thì đều là rau ăn. Có những thứ ở Bắc không ăn, nhưng vào đây trở thành rau quý: cây rau tiêu (càng cua), rau diếp cá, rau đắng, lá cóc kèn, cây ngô đồng, rau dứa, rau mát... Mọi con vật trên rừng, trên đồng, dưới sông ngoài biển đều là thức ăn. Thịt gà trộn với rau răm, không phải vì người miền Nam muốn tìm *công thức* mới mà vì lá chanh ở miền Nam không thơm như ở phía Bắc, lại có vị đắng. Ốc hấp lá sả là vì gừng miền Nam cũng không thơm như lá gừng ở phía Bắc. Nhớ món phở lấm, nhưng thời khẩn hoang trâu bò là sức kéo quý, thôi thì hăng tìm một công thức mới là *hủ tíu* để tận dụng những nguyên liệu đạm rất dồi dào khác: thịt heo, tôm, cá...<sup>(4)</sup>.

Cũng vậy, “com nấu trong nồi đất thêm tay cầm để tiện vừa ăn vừa di chuyển, có khi là di chuyển qua kênh mương, nướng rẫy. Kho cá trong tộ phản ánh cuộc sống tạm bợ của cảnh sống trên nương, trên ghe, trên những gian *nhà đờ*”<sup>(5)</sup>.

Mặc dù có sự thay đổi và thích nghi cho phù hợp với hoàn cảnh mới, nhưng người Việt ở ĐBSCL lúc nào cũng nặng lòng với cội nguồn dân tộc của mình. Ngày nay, người Việt ở vùng này vẫn còn lưu giữ một số tập tục ăn uống cổ truyền của cha ông họ ngày trước. “Cho nên chiếc bánh mật của Bắc Hà đến Quảng Nam trở vào

mang tên là bánh tở. Những ngày Tết, ngày giỗ, người miền Nam cố giữ những món truyền thống: thịt nấu măng, thịt phay, cá kho, giò chả, nem gói... Tuy nhiên, trong từng món cũng đều thấy có sự sửa đổi khác hơn *bản gốc*, do dùng măng tre nên thường là măng tươi, có khi là củ hủ dứa, thịt phay ăn với mắm thái hoặc mắm nêm, thịt kho nước dứa với cá tôm và trứng vịt luộc”<sup>(6)</sup>.

Hay, chiếc bánh xèo ở đây thực chất là *dị bản* của chiếc bánh khọt của miền Trung, nhưng bánh xèo vùng này trong nhân có nhiều giá hơn và ăn với nhiều rau hơn. Cũng là món canh chua nhưng canh chua ở ĐBSCL lúc nào cũng được nêm ngọt hơn canh chua ở miền Trung và miền Bắc.

Do sống trong môi trường sinh thái khoáng đạt, giàu cá tôm nên cách ăn của người dân nơi đây cũng có thay đổi so với cách ăn uống truyền thống. Họ có thói quen *ăn to nói lớn*. Ăn to là ăn miếng to, xắt khúc lớn, gấp đũa nằm, hoặc dùng muỗng múc chứ không xắt cục nhỏ và ăn từng tí một. “Miền Bắc, miền Trung đều có món canh chua, nhưng tô canh chua miền Nam khác hẳn về chất lượng, thể hiện sự trù phú vô cùng của miền đất mới: nước thật chua, cá cắt khúc lớn, các loại quả thơm, cà chua, giá, đậu bắp, các loại rau thơm và ớt thật cay”<sup>(7)</sup>.

Bên cạnh đó, họ cũng có thói quen *ăn mặn uống đậm* nên họ thích ăn mắm, thích chấm nước mắm, thậm chí có người còn dùng muỗng múc nước mắm húp. Còn uống đậm là uống nhiều, uống cho đã khát chứ không phải uống để thưởng thức. Vì vậy, ở đây người ta không có thói quen thưởng thức trà như ngoài Bắc mà họ pha loãng trà

ra để uống với nước đá cho đã khát, gọi là trà đá. Uống rượu cũng vậy, không uống thì thôi, đã uống thì uống cho tới, cho *quắc cần câu* mới chịu chứ không phải uống theo kiểu *trà dư tửu hậu*.

“Nếu ở đồng bằng Bắc Bộ, mô hình cơ cấu bữa ăn ấy là cơm + rau + cá, thì ở Nam Bộ, tương quan giữa các thành tố có thay đổi. Nguồn tài nguyên thủy sản ở Nam Bộ đạt tới sự sung túc, phong phú hơn tất cả mọi vùng trên đất nước ta. Vì thế, sử dụng nguồn đạm thủy sản trong bữa ăn người Việt có chú trọng hơn. Các món ăn chế biến từ thủy sản cũng nhiều về số lượng, phong phú về chất lượng, so với các nơi khác. Và người Việt sử dụng các món ăn từ hải sản cũng nhiều hơn so với cư dân Bắc Bộ.

Mặt khác, thiên hướng trong cơ cấu bữa ăn của người Việt là nghiêng về chọn các món có tác dụng giải nhiệt. Dừa và các món được chế biến từ dừa chiếm vị thế quan trọng trong các món ăn, chính bắt nguồn từ khía cạnh này. Các loại nước giải khát như nước dừa, nước quả được ưa thích. Trà dùng để giải khát, chứ không để thưởng thức như ở Bắc Bộ”<sup>(8)</sup>.

#### 4. Giao thoa và tiếp biến trong văn hóa ẩm thực ĐBSCL

Do quá trình cộng cư lâu dài mà các dân tộc ở ĐBSCL có sự hòa hợp và giao thoa văn hóa lẫn nhau. Sự giao lưu trong văn hóa ẩm thực là một ví dụ điển hình. Sự giao lưu trong văn hóa ẩm thực của các dân tộc ở ĐBSCL được thể hiện ở hai phương diện: *Thứ nhất*, dân tộc này ăn các món ăn của dân tộc kia. *Thứ hai*, dân tộc này sử dụng các món ăn của dân tộc kia nhưng có

chế biến lại cho phù hợp với khẩu vị của mình.

Ở phương diện thứ nhất, ta thấy mỗi dân tộc có một số món ăn đặc trưng của mình. Và các món ăn đặc trưng đó đã trở thành phổ biến, được các dân tộc cùng cộng cư trên một vùng đất sử dụng qua lại lẫn nhau, đến mức, người ta không còn phân biệt món ăn nào là của dân tộc nào, mà thích ăn thì cứ nấu, chứ không cần thiết phải nghĩ đến nguồn gốc của nó. Có thể nói, canh chua, cá kho tộ, lẩu mắm... là những món ăn đặc trưng của người Việt; các món bún nước lèo, bún mắm, canh sim lo... là đặc trưng của người Khơ Me; còn người Hoa thì có các món: heo quay, vịt tiềm, vịt khìa, canh thuốc bắc, hột vịt muối... Sự phân chia chỉ mang tính chất lí thuyết, bởi trong thực tế, các món ăn này không có giới hạn rõ ràng giữa các dân tộc. Trong số các món ăn vừa kể trên, hầu hết người Hoa, người Việt, người Khơ Me đều sử dụng như nhau, chứ không có sự phân biệt nguồn gốc, xuất xứ. Trong cộng đồng người Việt, Khơ Me, Hoa, Chăm trước đây cũng có một số khác biệt về khẩu vị trong cách chế biến thức ăn. Như người Hoa thích ăn thịt hơn ăn cá, ăn nhiều mỡ heo, ít ăn canh chua hơn canh mặn, thích cá biển mặn chưng thịt... Người Khơ Me thích ăn canh sim lo nêm mắm bồ hóc thay vì canh chua, người Chăm lại thích dùng dừa để chế biến các món ăn... Nhưng do quá trình cộng cư kéo dài từ đời này sang đời khác, mỗi giao lưu chung chạ càng khắng khít nhau hơn, nên các món ăn chủ yếu hàng ngày cũng dần dần chuyển hóa giống nhau. Cả ba dân tộc này ngày nay hầu hết đều thích mắm, cá kho...

Ở phương diện thứ hai, sự tiếp biến trong văn hóa ẩm thực của các dân tộc ở đây đã làm cho các món ăn ở vùng đất này không ngừng phong phú lên, qua việc tiếp thu rồi chế biến lại, tạo ra hương vị khác. Bún nước lèo là một trong những ví dụ. Món này vốn là đặc trưng của người Khơ Me nhưng được cả người Việt và người Hoa ưa thích. Bún nước lèo của người Khơ Me được chế biến từ tôm, cá nấu nhừ, rồi gỡ bỏ hết xương, nêm sả, ớt, củ ngải vào nước lèo, bún được giã nhuyễn, sau đó nêm mắm bồ hóc vào cho đậm đà. Ăn kèm với món này là các loại rau húng nhũi, húng quế, hẹ, bắp chuối... Nhưng khi bún nước lèo này qua tay những thợ nấu người Việt thì các nguyên liệu của nó không được giữ nguyên như cũ, mà nó đã được thêm bớt cho phù hợp với cái gu của mình. Khi nấu bún nước lèo, người Việt lại cho thêm tép bóc vỏ, thịt heo quay và một số loại rau khác, mà những loại rau này đôi khi nó khác hẳn nguyên gốc. Một món ăn thứ hai cũng đặc trưng của người Khơ Me, đó là món canh sim lo. Canh sim lo là một loại canh chua nói chung, được người Khơ Me nấu với đầu xương cá khô và rau ghém. Nấu món này, người Khơ Me thường nấu với me hoặc com mè. Nhưng khi món canh sim lo này qua bàn tay chế biến của các bà nội trợ người Hoa thì họ có cách làm hơi khác một chút. Khi nấu canh sim lo, người Hoa vẫn dùng rau ghém và đầu xương cá khô, nhưng lại không dùng me hoặc com mè, và cá khô dùng để nấu món canh này, người Hoa thường dùng loại khô cá sừu, chứ không phải cá lóc như người Khơ Me.

Đối với các món ăn của người Hoa, các dân tộc Việt, Khơ Me cũng có sự chế biến

lại. Như món cháo trắng, hột vịt muối của người Hoa vẫn được người Việt ưa dùng nhưng khi ăn cháo trắng, người Việt không chỉ ăn với hột vịt muối mà còn có dưa mắm và cá cơm, cá lòng tong kho khô nữa. Hay món heo quay của người Hoa thường được ăn kèm với bánh hỏi thì lại được người Việt dùng heo quay đem kho lại, nêm thêm gia vị vào nên món ăn cũng rất đậm đà. Hoặc món vịt tiềm của người Hoa thường được nấu với chanh muối nhưng lại được người Việt đem tiềm với cam, ngon cũng không kém.

Ngược lại, món canh chua của người Việt thường được nấu với các loại cá thì người Hoa lại nấu canh chua với gà, với sườn heo. Hay món cá rô kho tộ của người Việt được người Hoa giữ nguyên công thức cũ khi nấu, nhưng họ lại cho mỡ và tiêu nhiều hơn.

“Bằng con đường gián tiếp và trực tiếp, trong quá trình giao lưu văn hóa với người Chăm ở Trung Bộ và người Chăm Hồi giáo ở ĐBSCL, cùng một bộ phận người Ấn Độ sinh sống lâu đời ở Nam Bộ, người Việt ở ĐBSCL ảnh hưởng một số món như món cà ri (nhưng thay vì nấu cà ri với sữa tươi, người Việt nấu với nước cốt dừa). (Song *bột cà ri* hiện nay ở Nam Bộ là một hỗn hợp gồm các thứ bột nghệ, bột đình hương, quế, ớt và dầu hột điều, không còn thuần chất như cà ri ở Ấn Độ vốn có những loại hạt thơm để riêng nhau, sử dụng riêng tùy thuộc theo từng món ăn). Dần dần, món cà ri này được chấp nhận, chính thức hiện diện trong các bữa giỗ, tiệc của người Việt ở ĐBSCL (ăn kèm với bún hoặc bánh mì).

Mắm nêm và bánh gan mà người Việt dùng phổ biến bấy lâu nay vốn là các món ăn mà người Chăm ở Trung Bộ mới chính là chủ nhân thực sự. Còn món bánh bà ba nướng, chè bà ba... là các món ăn mà người Việt ở ĐBSCL ảnh hưởng của nhóm tộc người Bà Ba ở Malaixia... nhưng vị nước dừa béo ngậy trong các món này cũng như một số vật liệu thêm vào trong món bánh, món chè ấy đều là sáng kiến của người Việt ở ĐBSCL cho thích hợp khẩu vị<sup>(9)</sup>.

### 5. Kết luận

Tóm lại, “với điều kiện môi sinh, thổ nhưỡng mới, những người di dân gốc gác từ miền Trung đã dần thích ứng với hoàn cảnh và điều kiện sinh hoạt mới. Quá trình chuyển đổi và thích ứng môi trường đó đã dần hình thành và phát triển ở người di dân những lối sống, sắc thái văn hóa mang tính tiêu biểu địa phương<sup>(10)</sup>. Ngoài ra, do quá trình cộng cư lâu dài giữa các dân tộc Việt, Hoa, Khơ Me, Chăm trên vùng đất này mà về mặt văn hóa, các dân tộc này có sự hòa hợp và giao thoa lẫn nhau. Mỗi dân tộc đều có một nền văn hóa riêng của mình, đồng thời mỗi dân tộc cũng đóng góp vào nền văn hóa chung của một vùng đất làm cho nền văn hóa ẩm thực ở đây có sự phong phú, đa dạng và nhiều màu sắc.□

T.P.D

### CHÚ THÍCH

(1) Thuận Lý (1997), “Món ăn ba miền: sự phong phú của nền ẩm thực Việt Nam”, Báo *Sài Gòn tiếp thị*, số xuân Đinh Sửu.

(2) Trần Quốc Vượng (1997), “Văn hóa ẩm thực trên nền cảnh môi trường sinh thái nhân văn Việt Nam ba miền Nam Trung Bắc”, Tạp chí *Văn hóa nghệ thuật*, số 06.

(3) Ngô Đức Thịnh (2010), *Khám phá ẩm thực truyền thống Việt Nam*, Nxb. Trẻ, Tp. Hồ Chí Minh, tr. 76.

(4), (5), (6), (7) Thuận Lý (1997), tldd.

(8) Trần Quốc Vượng chủ biên (2009), *Cơ sở văn hóa Việt Nam*, Nxb. Giáo dục, Hà Nội, tr. 274 - 275.

(9) Phan Thị Yến Tuyết (1993), *Nhà ở - Trang phục - Ăn uống của các dân tộc vùng đồng bằng sông Cửu Long*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội, tr. 92.

(10) Ngô Đức Thịnh (2010), sdd, tr. 260.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Duy Anh (2000), *Việt Nam văn hóa sử cương*, Nxb. Văn hóa - Thông tin, Hà Nội.

2. Nguyễn Hữu Hiếu (2007), *Văn hóa dân gian vùng Đồng Tháp Mười*, Nxb. Văn nghệ.

3. Phan Văn Hoàn (2006), *Bước đầu tìm hiểu văn hóa ẩm thực Việt Nam*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.

4. Thuận Lý (1997), “Món ăn ba miền: sự phong phú của nền ẩm thực Việt Nam”, Báo *Sài Gòn tiếp thị*, số xuân Đinh Sửu.

5. Thạch Phương - Hồ Lê - Huỳnh Lúa - Nguyễn Quang Vinh (1992), *Văn hóa dân gian người Việt ở Nam Bộ*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.

6. Tỉnh ủy Cần Thơ (2002), *Địa chí Cần Thơ*.

7. Ngô Đức Thịnh (2010), *Khám phá ẩm thực truyền thống Việt Nam*, Nxb. Trẻ, Tp. Hồ Chí Minh.

8. Phan Thị Yến Tuyết (1993), *Nhà ở - Trang phục - Ăn uống của các dân tộc vùng đồng bằng sông Cửu Long*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.

9. Trần Quốc Vượng (1997), “Văn hóa ẩm thực trên nền cảnh môi trường sinh thái nhân văn Việt Nam ba miền Nam Trung Bắc”, Tạp chí *Văn hóa nghệ thuật*, số 06.

10. Trần Quốc Vượng chủ biên (2009), *Cơ sở văn hóa Việt Nam*, Nxb. Giáo dục, Hà Nội.