

## CHÂU MỸ

Cách bày bàn ăn	
khắp thế giới	10
Mexico	12
Brazil	16
Peru	18
Nguyên liệu bản địa châu Mỹ	20
Công thức bánh mì dẹt	22

## CHÂU ÂU

Quy tắc trên bàn ăn	26
Pháp	28
Ý	32
Tây Ban Nha	34
Công thức bánh trứng	
đúc khoai tây	36

## CHÂU Á

Món sơi năm châu	40	Thái Lan	54
Trung Quốc	42	Việt Nam	56
Ấn Độ	46	Bánh bột nhồi năm châu	58
Nhật Bản	48	Công thức cơm nắm <i>onigiri</i>	60
Hàn Quốc	50		

## TRUNG ĐÔNG

Hương liệu năm châu	64
Ai Cập	66
Li-băng	68
Iran	70
Israel	72
Thổ Nhĩ Kỳ	74
Công thức sốt đậu gà thủ công	76

## Châu Phi

Ethiopia	80
Gia vị	
và sốt chấm	
năm châu	82

## LỜI NÓI ĐẦU

Người dân khắp thế giới ở mỗi nơi lại có những cách thưởng thức ẩm thực rất khác nhau, theo những lễ nghi và phép tắc riêng mà nơi khác khó lòng hình dung nổi.

Các đầu bếp cứ thuận theo truyền thống địa phương mà sử dụng nguyên liệu bản địa để nấu nướng nướng, từng món từng món đều thấm sâu gắn bó với các thể hệ tổ tiên của mình cũng như khí hậu, thổ nhưỡng của vùng đất nơi họ sinh ra. Thay vì chỉ chọn ăn ở những chuỗi nhà hàng dễ dàng bắt gặp khắp mọi nơi trên thế giới, bạn hãy khám phá các món mang đậm dấu ấn địa phương để rồi qua đó ta có cơ hội khám phá chính mình.

Khi tìm hiểu về các nền văn hóa và các quốc gia khác, bạn sẽ nhận thấy hóa ra giữa các dân tộc có nhiều điểm tương đồng hơn mình tưởng. Không chỉ có những hoàn cảnh lịch sử vốn chẳng mấy vui như bị biến thành thuộc địa, loài người còn kết nối với nhau

qua nhiều hình thái di cư và những tuyến đường thông thương. Vượt bao trở ngại, ta ở đây, giờ này, và thật thiết thân sao việc ta cần biết bằng cách nào mình đã tới. Ẩm thực đóng vai trò lớn lao trong đời sống của người dân toàn cầu. Cần tâm niệm: không nền ẩm thực nào ưu việt hơn nền ẩm thực nào, khẩu vị của mỗi người được tạo nên nhờ độ thân thuộc với nguyên liệu, do truyền thống gia đình, cũng như bối cảnh xã hội và cả quan điểm của từng cá nhân.

Các món ăn không bất biến, mà theo thời gian chúng liên tục thay đổi. Việc trao đổi thông tin ngày một dễ dàng đưa đến những tiến bộ và biến đổi văn hóa đáng kể, trong đó có ẩm thực. Bạn sẽ chẳng thể nào nhận ra món ăn mà bạn yêu thích vào thời điểm khoảng một trăm năm trước đâu. Đổi thay là tất yếu và *internet* cùng mạng xã hội chỉ thúc đẩy nhanh hơn quá trình biến đổi của ẩm thực toàn cầu mà thôi. Các công thức nấu

nướng, hình ảnh món ăn, lời ngợi khen hương vị... cứ vùn vụt lướt qua mắt ta mỗi ngày.

Ví dụ: món gà cay Nashville. Người ta xem hình ảnh, đọc những câu chuyện kể về nó, thế rồi bỗng dưng món ăn địa phương đất khách này được bày bán ở các thành phố khác của nước Mỹ như Los Angeles hay Dallas, lại còn với nhiều phiên bản khác biệt cả về hương vị và cách trình bày.

Các món ăn đang nhanh chóng trở nên na ná, còn nhà hàng bán đặc sản truyền thống lại dần thu hẹp. Để lịch sử trong "đáy đĩa mùa đi nhịp hải hà" được tôn vinh, việc ngợi ca món ăn và nền ẩm thực độc đáo của từng địa phương thật vô cùng quan trọng. Từng món từng món ăn là tinh túy lao động bằng bàn tay và khối óc của các cộng đồng người sinh sống khắp thế giới, họ đã, đang và sẽ tiếp tục vun đắp nền ẩm thực của mình. Chưa kể, những món này cực kì ngon.

Hồi bé, tôi sống ở New Jersey, vùng ngoại ô New York, và hiểu biết của tôi vô cùng hạn hẹp. Vào thời "tiền *internet*" ấy, rất khó tìm kiếm thông tin, mà tôi cũng chẳng rõ phải tìm thông tin gì. Tôi không hề biết tới hàng chục

nền ẩm thực mà giờ đây tôi yêu thích đang chờ đón tôi tại nơi chỉ cách nhà tôi đúng cái đường hầm Holland<sup>(1)</sup>. Mãi cho đến tốt nghiệp đại học, tôi mới được nếm những món như *kebab*<sup>(2)</sup>, thịt nướng Hàn Quốc và *sushi*<sup>(3)</sup>. Tôi tự nhủ, đời mình lẽ ra đã thật khác. Cuốn sách này là thứ tôi ước mình được đọc hồi tôi bằng tuổi bạn, để biết thế giới ngoài kia còn bao điều mới lạ.

Hi vọng qua cuốn sách này, bạn sẽ khám phá được nhiều món ăn mà bạn có thể thưởng thức ở cửa tiệm gần nhà, tự làm, hoặc nếm thử khi đi du lịch nước ngoài. Những món ăn tôi giới thiệu trong sách là những viên gạch nhỏ nhắn thôi, góp phần giúp bạn hiểu hơn về văn hóa ẩm thực. Đừng ngại ngần đưa những bài học từ những trang sách này ra bàn ăn nhà mình, bạn nhé.

(1) Đường hầm dưới sông Hudson (Mĩ), kết nối Hạ Manhattan ở thành phố New York về phía đông với thành phố Jersey ở New Jersey về phía tây.

(2) Món thịt cắt miếng rồi xiên vào que nướng trên than hồng, phổ biến tại Trung Đông, Đông Địa Trung Hải, Nam Á...

(3) Cơm trộn giấm ăn cùng các loại thịt, cá, hải sản, rong biển và rau củ tươi kèm mù tạt, gừng ngâm và nước tương.

# CHÂU MĨ



# CÁCH BÀY BÀN ĂN KHẮP THẾ GIỚI

Cả ngàn năm trước, ai cũng ăn bốc. Giờ đây, mười ngón tay vẫn rất tiện dụng, nhưng các nền văn hóa khắp thế giới đã phát sinh những nhu cầu khác nhau và thay đổi theo đó. Chẳng hạn, ở các quốc gia Tây Phi như Ghana và Nigeria, người ta tách các đoạn bột khoai mì giã nhuyễn và dùng tay phải vo viên để chấm với sốt thịt hầm. Ở miền Bắc Thái Lan, người ta nặn xôi bằng tay phải rồi ăn cùng lạp, gói thịt băm kiểu Lào, hay nước chấm ớt. Sáng tạo trong lĩnh vực ẩm thực là vô biên.



## MỸ, CHÂU ÂU, ÚC...

### Nĩa, dao và muỗng

Muỗng được vô số nền văn hóa sử dụng suốt hàng thế kỉ.

Nĩa và dao thoạt đầu là dụng cụ trên bàn ăn châu Âu, sau đó phổ biến khắp thế giới.

## PHÁP, MỸ...

### Hình thức dùng bữa tại nhà hàng cao cấp

Hình thức dùng bữa tại nhà hàng cao cấp dùng món ăn để kể chuyện. Ở Pháp và các nhà hàng kiểu Pháp, bữa ăn theo thực đơn hảo hạng có thể có hơn mười món, chưa kể bánh mì, bơ và món ngọt hay mận nhỏ để khai vị, ăn kèm và tráng miệng, được phục vụ xen giữa món chính hoặc gọi thêm.

Cách bày bàn ăn truyền thống của Pháp dọn sẵn rất nhiều muống nĩa và chén đĩa. Cách bày bàn ăn hiện đại không phải lúc nào cũng cầu kì như thế. Khi thực khách thưởng thức bữa ăn, nhà hàng sẽ lần lượt mang ra dụng cụ phù hợp.

## NHIỀU VÙNG Ở CHÂU Á

### Muống và đũa

Trung Quốc phát minh ra đũa từ trước Công nguyên, và ngày nay, bên cạnh muống, đũa là dụng cụ ăn uống mặc định cho các món Á. Ở một vài nước như Indonesia và Malaysia, người ta cầm muống bằng tay phải và cầm nĩa bằng tay trái để lùa thức vào muống rồi đưa lên miệng, còn đũa thì dùng riêng cho các món sợi.



## ETHIOPIA

### Bánh mì men trắng Ethiopia

Nhiều loại thịt và rau được bày trên bánh mì men trắng Ethiopia – loại bánh dẹt mỏng lên men được chế biến từ ngũ cốc *teff* có vị hơi chua chua. Bánh mì men trắng Ethiopia thường được xếp phủ lên đĩa, trùm cả viền. Khi ăn, người ta lần lượt xé bánh để cuộn rau và thịt, rồi thưởng thức.





Khoảng thời gian trước khi Christopher Columbus đến "Tân Thế Giới" vào năm 1492 gọi là "thời kì tiền Columbus". Tại thời điểm mang tính bước ngoặt đó, nền văn minh bản xứ đã phát triển thịnh vượng và có truyền thống ẩm thực phong phú, chế biến ngô và các nguyên liệu bản địa châu Mỹ<sup>(1)</sup> như bơ, đậu, ớt, sô cô la, cà chua và gà tây. Chính người Tây Ban Nha đã đưa gà tây về châu Âu, và họ mang đến Tân Thế Giới nhiều cây mùa vụ như lúa mì, gia súc như bò, cừu, lợn; và cả nho để nấu rượu. Kinh hoàng thay, những chinh tướng Tây Ban Nha, điển hình là Hernán Cortés, mang tới Mexico bệnh dịch và sự chết chóc. Họ tàn sát vô số dân bản địa, trong đó

(1) Xem trang 18.

phải kể đến cường quốc Aztec đóng đô ở Tenochtitlán (nay thuộc Thành phố México). Từ cuối thế kỉ 19, người di cư từ Li-băng cũng đóng góp cho nền ẩm thực Mexico các món như *kibi*, bánh thịt viên kiểu bang Yucatán và *taco*, bánh ngô giòn Ả Rập – tiền thân của bánh ngô giòn kẹp thịt nướng xiên que (ban đầu làm từ thịt cừu, sau là thịt lợn) bày trên thứ bánh giống bánh *pita*, bánh mì Ả Rập tròn dẹt. Nhờ các yếu tố này cùng nhiều nguyên nhân phụ trợ, Mexico luôn là nền ẩm thực năng động, phong phú và vô cùng đa dạng khắp 31 bang (tính cả Thành phố México).

## Bánh ngô dẹt và quá trình dùng vôi để xử lí, làm mềm ngô

Ngô vốn khó tiêu, và việc dùng vôi để xử lí khiến ngô dễ ăn và giàu dinh dưỡng hơn. Quy trình cổ xưa này như sau: luộc hạt đã phơi khô cùng tro củi – loại nước tro giàu kiềm này phân giải chất xơ, đồng thời bổ sung vitamin B3 và kali cho cơ thể. Cách làm hiện đại đơn giản hơn: chỉ cần thêm chút chanh. Người ta nghiền hạt đã xử lí, thu được bột ngô nhão để làm bánh mì dẹt, bánh bột ngô hay các món đặc trưng khác trong khẩu phần của người Mexico. Các bang phía bắc Mexico còn ăn bánh mì dẹt làm từ loại lúa mì mà quân Tây Ban Nha mang đến vào thế kỉ 16.

## 5 LOẠI BÁNH TACO GIÒN PHỔ BIẾN

### Bánh taco giòn kẹp thịt lợn nướng xiên que



Thịt lợn ướp kiểu Thành phố México thường có màu cam tươi nhờ nhuộm màu điều, thái từ tảng thịt dựng đứng và trang trí bằng những lát dưa nướng. Năm 1959, có vẻ quán El Huequito là nơi đầu tiên phục vụ món bánh *taco* giòn kẹp thịt lợn nướng xiên que với bánh *taco* dẹt như chúng ta ăn ngày nay, dù họ không dùng màu điều hay trang trí dưa. Người ta ăn bánh *taco* giòn kẹp thịt lợn nướng xiên que với bánh ngô dẹt và sốt *salsa*<sup>(1)</sup>, ngô thái và hành.

## Bánh taco giòn kẹp cá chiên kiểu Baja

Món bánh *taco* giòn kẹp cá tẩm bột chiên xù nổi tiếng thế giới xuất hiện từ những năm 1950 ở thành phố Ensenada hoặc San Felipe, thuộc bán đảo Baja California, phía bắc Mexico. Trước đây, người ta sử dụng cá nhám góc hoặc cá nhám dẹt để chế biến món này, nhưng giờ họ dùng nhiều loại cá hơn. Những miếng phi lê cá giòn rụm ăn cùng sợi bắp cải tươi, sốt kem lạnh, xa lát thập cẩm gồm cà chua, hành tây, ớt, tỏi, rau mùi và chanh, sốt *salsa*, tất cả được vắt chanh rồi kẹp với bánh ngô dẹt.

(1) Loại sốt có nguyên liệu chính là cà chua, hành tây, ớt... với vị cay đặc trưng.