

CƠM Ở VIỆT NAM: TỪ DINH DƯỠNG ĐẾN CHỨC NĂNG XÃ HỘI VÀ VĂN HÓA

Vương Xuân Tình*

Tóm tắt. Sinh sống tại khu vực được coi là một trong những cái nôi của cây lúa, các tộc người ở Việt Nam dùng gạo làm nguồn lương thực chính và cơm là món rất quan trọng trong bữa ăn hàng ngày. Tùy theo vùng sinh thái, điều kiện thực tế và truyền thống văn hóa, các tộc người chế biến được nhiều loại cơm khác nhau. Dựa theo nguồn nguyên liệu, có các loại cơm tẻ, cơm tấm, cơm nếp, cơm độn, cơm hến; dựa theo cách chế biến, có cơm nấu, cơm đồ, cơm lam, cơm hấp lá sen, cơm niêu, cơm chiên, cơm nướng, cơm cháy... “Cơm ba bát, áo ba manh”, “Cơm tẻ, mẹ ruột” là những thành ngữ nói về vị thế dinh dưỡng của cơm trong đời sống con người. Cơm không chỉ là món ăn, mà còn được khái quát hóa thành bữa ăn. Bữa cơm là một yếu tố quan trọng để gắn kết các thành viên trong gia đình, cộng đồng và còn phản ánh điều kiện sống hay phân tầng xã hội (cơm thợ, cơm đồng, cơm đèn, cơm vua). Cơm cũng trở thành các biểu tượng văn hóa đặc sắc, như cơm là gốc của đời sống, biểu hiện của giàu sang hay hèn kém, và gắn với các ứng xử xã hội liên quan. Do có vị trí quan trọng trong đời sống nên cơm còn gắn với rất nhiều hoạt động tôn giáo, tín ngưỡng, như trong thờ cúng tổ tiên, thờ cúng thần linh, tang ma hay các nghi lễ khác.

Từ khóa: Cơm, tộc người, Việt Nam, chế biến, dinh dưỡng, xã hội, văn hóa.

Với khoảng gần một nửa dân số thế giới lấy gạo làm nguồn lương thực chính, món cơm có vị trí rất quan trọng trong đời sống ẩm thực của các cư dân này (1). Cơm được chế biến từ gạo tẻ và nếp - sản phẩm của lúa nước hay lúa cạn. Nhiều nghiên cứu cho rằng, các khu vực Trung Á, Đông Nam Á và Trung Đông là cái nôi của cây lúa, với khoảng 120.000 loại, được chia thành hai nhóm chính là lúa hạt tròn và lúa hạt dài. Tại khu vực Đông Nam Á trong đó có Việt Nam, nghề trồng lúa xuất hiện muộn hơn so với một số nơi khác, song cũng ra đời vào khoảng 2.000 năm trước Công nguyên (2). Ở đây, lúa cạn được trồng vào khoảng thời kỳ đồ đá giữa đến đồ đá mới. Tại các nước như Thái Lan, Indonesia, Philippines, Burma, lúa nước được trồng vào quãng cuối thế kỷ XIX vì phụ thuộc vào hệ thống thủy lợi (3). Khu vực Đông Nam

Á cũng có nhiều giống lúa cho các loại gạo khác nhau, song ngon nhất là loại hạt dài, và giống này được trồng nhiều ở Thái Lan, Việt Nam, Campuchia. Trong bối cảnh đó, khi cư dân nơi đây nói “ăn”, có nghĩa là ăn cơm (4).

Việt Nam là nước có mức tiêu thụ gạo bình quân theo đầu người nhiều nhất trong 16 nước ăn gạo ở châu Á, châu Phi, và cũng thuộc số 7 quốc gia tiêu thụ gạo cao của châu Á (5). Trong số 54 tộc người ở Việt Nam, chỉ có một số cư dân thuộc các tộc người như Hmông, Nùng, Pu Péo sống ở vùng cao núi đá của tỉnh Hà Giang - nơi khó khăn trong canh tác lúa, có tập quán lấy ngô làm nguồn lương thực chính, số còn lại đều dùng gạo. Như vậy, giống với nhiều nước lấy gạo làm nguồn lương thực chính, các tộc người ở Việt Nam ăn cơm là chủ yếu (*Cơm ba bát/Áo ba manh/Đói không xanh/Rét không chết* - Thành ngữ người Việt). Bài viết này sẽ trình bày về vai trò của cơm trong đời sống các tộc người

* PGS.TS. Viện Dân tộc học, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.

ở Việt Nam, kể từ chức năng dinh dưỡng đến chức năng xã hội và văn hóa.

1. Chế biến cơm

Cách chế biến gạo thành cơm

Theo Li (6), các cư dân trên thế giới có ba phương thức chế biến gạo bằng nhiệt lượng, đó là: 1. Nấu cháo (Large-amount-of-water method); 2. Nấu cơm (Absorption method); và 3. Đờ cơm (Steaming method). Những phương thức đó cũng thấy ở các vùng và tộc người của Việt Nam.

Nấu cơm theo lối truyền thống có hai cách. Cách phổ biến là sau khi vo sạch gạo, cho gạo đun trong nồi với lượng nước nhất định tới khi cạn nước, rồi tiếp tục giữ nhiệt để gạo chín thành cơm. Cơm có thể được nấu trong nồi (nồi gốm - còn gọi là nồi/niêu đất, nồi đồng, nồi hợp kim) hay ống tre nứa. Theo kinh nghiệm của người Việt, cơm nấu nồi gốm ngon hơn nồi đồng, và nồi gốm đã được sử dụng từ thời kỳ đồ đá qua chứng cứ khảo cổ học (7). Để nấu lượng cơm cho đủ số người ăn, nồi gốm có niêu một, niêu hai, niêu ba, niêu bốn - tương ứng nấu đủ cho từ một đến bốn người; còn nồi đồng, có các nồi một, ba, năm, bảy, mười, mười lăm, hai mươi, ba mươi (8). Trở lại cách nấu cơm, nếu nấu gạo tẻ, khi đun cạn nước phải “ghế cơm”, tức dùng *đũa cã* đảo gạo trong nồi để gạo không vón cục; còn với gạo nếp, do có nhiều nhựa nên khi nước sôi lăn tăn, phải chắt hết nước để cơm khỏi nát (9). Sau đó, tiếp tục làm cho cơm chín bằng cách *bồi* hay *vần* (10). Bồi cơm, là đặt nồi cơm xuống bếp, quấn rơm rạ quanh nồi và đốt, rồi phủ tro lên để giữ nhiệt lượng cho cơm chín. Vần cơm, là cời than nóng cạnh bếp đun, đặt nồi cơm lên. Trong khi tiếp tục đun nấu thức ăn khác, thỉnh thoảng xoay nồi cơm để các mạn thành nồi đều được hưởng vào bếp lửa, và vẫn như vậy đến khi cơm chín. Ngoài ra, còn có cách *vần* khác, đó là sau khi cơm cạn, vẫn để nồi trên bếp nhưng

đập lửa, cời bớt than trong lòng bếp để cơm không bị cháy, và để cơm trên bếp đến khi chín. Tuy nhiên cách này chỉ làm khi nấu cơm bằng loại củi cho than đượm (11).

Bên cạnh nấu cơm bằng nồi như trên, người ta còn nấu trong ống tre, nứa, giang và gọi là *lam* cơm. Để *lam* cơm, phải cho gạo cùng nước vào ống tre, nứa tươi rồi lấy lá dong hay lá chuối nút chặt và đem đốt cho chín. Một số nơi thuộc vùng người Thái Tây Bắc, trước khi cho gạo và nước vào ống, người ta lót lá dong trong lòng ống tre, nứa - loại ống khi *lam* cơm chín không có lớp màng bám vào cơm. Nếu không có lá dong, có thể dùng lá mía thay thế. Lót lá dong hay lá mía sẽ tạo nên mùi thơm và màu xanh của cơm, rất hấp dẫn (12). Với người Sán Dìu hay người Thái, để *lam* cơm, sau khi đun cơm sôi và cạn nước, người ta nướng ở phần ống có nút lá trước, vừa nướng vừa xoay đến cuối ống cho cơm chín đều (13). Tương tự, người Cơ Ho sau khi đun cơm sôi và cạn, sẽ nướng tiếp ống cơm trên than cho chín (14). Ở người Khơ Mú, nếu muốn *lam* cơm cho ngon, họ không đốt ống cơm trực tiếp trên lửa mà *lam* bằng hơi nóng của lửa, và cách *lam* này gọi là *lưm boót* (15). Việc *lam* cơm thường phổ biến ở các tộc người sinh sống tại vùng núi vì còn nhiều tre nứa, và rất tiện cho người dân khi đi làm nương hay đi rừng. Chế biến theo kiểu *lam* không chỉ với cơm, mà còn cả với các món ăn khác (16). Ở người Chứt, họ *lam* cơm bằng các loại bột gạo, ngô, sắn và gọi cách chế biến này là *pôi* (17). Theo Vương Xuân Tình (18), xưa kia người Việt vùng Kinh Bắc cũng nấu cơm bằng cách *lam*.

Cơm đờ được chế biến bằng hai dụng cụ chính là nồi (vùng Tây Bắc gọi là *ninh* - vật dụng chuyên làm các món đồ) và chõ. Chõ có thể làm bằng khúc ống lồ ô to rỗng hai đầu, hay bằng thân cây khoét rỗng - rất phổ biến ở vùng dân tộc thiểu số miền núi phía Bắc và Tây Nguyên, hay bằng gốm thân hình cầu, đáy có lỗ để thoát hơi. Với người Kinh, cơm

đồ thường chế biến từ gạo nếp, và với loại cơm làm theo cách này, được gọi là *xôi*. Còn ở nhiều dân tộc thiểu số tại vùng núi phía Bắc hay Tây Nguyên, cơm đồ được chế biến bằng cả gạo nếp và gạo tẻ. Trước khi đồ cơm, người ta ngâm gạo, vo gạo cho sạch, để ráo nước rồi cho vào chõ. Phần đáy của chõ dù làm bằng lồ ô, gỗ hay gốm đều được lót tấm đan có khe nhỏ để giữ gạo và cho hơi nước thoát qua. Chõ được đặt lên miệng nồi có chứa nước, và để cho kín, rồi người ta nhào cám với nước, trét vào khe của phần tiếp giáp giữa nồi với chõ. Còn nếu đun bằng *ninh*, trên miệng *ninh* có rãnh chứa nước để đặt chõ lên, nước ngập chân chõ và hơi không thoát qua được. Sau đó, đun sôi nước cho hơi nóng bốc lên làm chín gạo thành cơm. Nếu là gạo tẻ, khi hơi nóng tỏa khắp chõ, đem dỡ cơm ra vật đựng rồi nhào cho tơi, sau đó đồ tiếp. Làm theo cách này, cơm tẻ sẽ nở, mềm và ngon hơn (19).

Đến nay, ở những nơi có điện và hiếm than củi, trong bữa cơm thường ngày, người ta ít nấu theo cách truyền thống mà nấu bằng nồi cơm điện. Để nấu bằng nồi điện, chỉ cần vo gạo cho vào nồi với lượng nước vừa đủ và bật nút nấu, khi cơm chín, nồi sẽ tự động bật về nút ấm. Tuy nhiên muốn có cơm ngon, điều cần thiết là phải căn cứ vào loại gạo để cho vừa lượng nước, và lúc cơm sôi gần cạn nước vẫn phải “ghế cơm”. Ở vùng nông thôn, khi có đình đám với đông người ăn, người ta vẫn phải nấu cơm bằng nồi to trên bếp củi.

Tuy chế biến cơm tương chừng đơn giản, song nấu được cơm ngon không dễ, nhất là nấu cơm bằng nồi to. Bởi vậy trong mỗi làng của người Việt ở đồng bằng Bắc Bộ, chỉ có một số phụ nữ nấu cơm giỏi phục vụ đình đám. Trong tri thức dân gian của người Việt, có những thành ngữ nói về kinh nghiệm nấu cơm, như *Cơm ráo, cháo dừ* (nấu cơm phải ráo nước, nấu cháo phải như hạt gạo); *Cơm sôi bớt lửa* (khi cơm sôi thì bớt lửa - tức giảm

nhật, để khỏi bị cháy và khô); *Cơm gạo mùa, thổi đầu chũa cũng chín* (gạo mùa dễ nấu cơm) (20). Cơm nấu không ngon, không đạt yêu cầu là loại cơm bị sũng, bị nhão hay khô (cơm cháy khét tạo thành mùi oi khói), và dân gian đã tổng kết bằng thành ngữ: *Trên sũng dưới khô, tứ bề nhão nhoét*.

Cách chế biến cơm độn và xôi

Cả hai loại gạo tẻ và nếp đều có thể độn, nấu cùng các nguyên liệu phụ gia khác. Việc độn thêm nguyên liệu hoặc phụ gia có thể nhằm khắc phục nạn thiếu gạo thường rất phổ biến trước đây ở các vùng của Việt Nam, kể cả với người Kinh hay dân tộc thiểu số, song trong một số trường hợp còn làm cho cơm thêm ngon hay “lạ miệng”.

Các nguyên liệu độn cùng gạo để nấu cơm thường là ngô, khoai, sắn. Khi giấp hạt hay vào năm mát mùa, người Việt ở đồng bằng Bắc Bộ còn độn với một số nguyên liệu khác như chuối xanh, rau muống (21). Người Thái xưa kia có thể còn độn với cả củ nâu nếu gặp năm đói kém (22). Để độn, có hai cách chính: trộn đều thứ độn với gạo rồi đem nấu, hay chỉ đặt thứ độn trên mặt nồi cơm khi đun cạn nước để chín bằng hơi. Chẳng hạn với ngô, người ta có thể độn bằng cách xay hạt, hoặc luộc ngô hạt rồi trộn với gạo để nấu hoặc đồ thành cơm. Với khoai và sắn, nếu là củ tươi, người ta cắt thành khúc nhỏ, khi nấu cạn nước, để trên mặt nồi hay ghé đều với gạo rồi tiếp tục bồi hoặc vằn cho chín cơm. Nếu độn khoai, sắn khô, lại cho nguyên liệu vào nồi đun sôi, sau đó cho gạo vào và đảo đều, tiếp tục nấu thành cơm. Trường hợp độn với gạo nhưng đem đồ, có thể cũng theo cách trộn đều hay để trên mặt chõ rồi đồ chín. Ở người Kinh vùng đồng bằng, trung du Bắc Bộ, có loại cơm độn được chế biến không phải do thiếu lương thực mà chỉ để ăn chơi, như cơm nếp độn sắn tươi, cơm nếp nấu với đậu hay lạc (23).

Cơm nấu với phụ gia chủ yếu để làm cho ngon hơn. Không chỉ ở vùng người Việt, mà cả ở vùng Thái Tây Bắc cũng nấu cơm với nước dừa (24). Vùng đồng bằng và trung du Bắc Bộ có cơm nếp trộn mỡ hay tốp mỡ (nấu cơm chín, đảo lẫn với tốp mỡ hoặc mỡ). Tại Kiên Giang, người dân hấp nhiều loại rau và thịt lên nồi cơm sau khi cạn nước để làm chín thức ăn và cũng ngon cơm. Thịt gà vịt, thịt chuột hấp cơm làm cho cơm có vị đặc biệt (25).

Như đã trình bày, với người Việt, gạo nếp đồ, dù độn hay không độn với nguyên liệu khác, đều gọi là xôi. Tên xôi thường gọi theo tên của thứ độn, chẳng hạn như xôi đỗ xanh, xôi lạc, xôi củ từ, xôi trứng kiến, xôi trứng, xôi cá trôi; hoặc gọi theo cách chế biến, như xôi vò, xôi xéo (26). Một số tộc người thiểu số như Tày, Nùng, Mường, Thái còn chế biến các loại xôi nhiều màu sắc, bằng cách trước khi nấu, ngâm gạo với nước của thực vật có màu sắc cần dùng.

Cơm rang, chiên và chế biến khác

Cách chế biến cơm rang hay chiên, về cơ bản không mấy khác nhau: cơm được nấu chín, sau đó đem rang/chiên mỡ cùng các nguyên liệu và phụ gia, như thịt, trứng, hải sản, rau quả, mắm, muối... Theo Phan Văn Hoàn (27), có nhiều loại cơm chiên, như cơm chiên ngũ sắc, cơm chiên thịt bò, cơm chiên thập cẩm, cơm chiên Dương Châu, cơm chiên Quảng Đông, cơm chiên tôm Thượng Hải. Thực ra đến nay, còn nhiều loại cơm chiên khác được chế biến tại các nhà hàng, khách sạn trong cả nước.

Cơm cháy cũng là một cách chế biến, song chủ yếu ở các nhà hàng, khách sạn thuộc khu vực đô thị. Khởi đầu, đó chỉ là cháy của cơm nấu, và nhiều người thích ăn bởi cháy giòn thơm. Sau đó, cơm cháy được chế biến thành món ăn. Để làm cơm cháy, người ta lấy cơm đã nấu chín áp thành lớp mỏng trong nồi hoặc

chảo có đáy rộng, rồi đun tiếp để tạo cháy. Sau khi được cháy, có thể còn chế biến thành cơm cháy chà bông, cơm cháy chiên giòn, cơm cháy mỡ hành... Cơm cháy ăn với nhiều thức chấm khác nhau, mà nổi tiếng là ăn với *khô quet* - món ăn truyền thống của người Việt vùng Nam Bộ.

Cơm nướng (*khẩu chí*) thường được người Thái ở vùng Tây Bắc dùng ăn chơi hoặc nhấm với rượu. Để nướng cơm, người ta nắm cơm nếp, cơm tẻ thành nắm, hoặc lấy khúc cơm lam kẹp vào kẹp tre rồi nướng trên than hồng. Hiện nay, một số nơi như ở người Thái thuộc Mường Lò (Yên Bái), trước khi nướng còn quét mỡ vào cơm để nướng cho thơm. Cơm nướng có vị thơm khác cơm nấu (28).

Cơm hén cũng là một dạng chế biến từ cơm đã nấu chín (cơm nguội), được trộn đều với hén xào, rau sống, rất nhiều phụ gia (trương ớt, ớt, dấm ớt, nước mắm, ruốc sống, bánh đa nướng bóp vụn, muối rang, lạc rang, vừng rang, bì lợn rang, tốp mỡ, mì chính) sau khi chan nước hén nấu gừng. Đây là một trong những món ăn đặc trưng của ẩm thực Huế. Đến nay, cơm hén được làm ở một số địa phương, song không đâu ngon bằng cơm hén Huế, bởi ngoài truyền thống chế biến, nơi này có loại hén của sông Hương rất ngon (29).

Cơm hấp lá sen là thứ cơm nấu bằng loại gạo thơm. Sau khi đãi sạch gạo, để ráo nước, trộn một thìa dầu, chút muối và mì chính rồi đem rang sơ qua. Gạo này nấu với nước luộc gà. Khi chín, cơm được trộn với các nguyên liệu như thịt lợn, thịt gà, tôm tươi, hạt sen (luộc chín), hành tây, cà rốt (chần nước sôi) rồi đem hấp. Món cơm hấp lá sen phổ biến ở Huế, thường được ăn vào cuối bữa tiệc (30).

Cơm sốt chịu ảnh hưởng cách chế biến của ẩm thực Pháp. Đó là cơm nấu chín được trộn hay rưới nước sốt nấu bằng các nguyên liệu như cà chua, thịt, tôm, cá, rau, đậu.

Từ cơm tẻ nấu chín, người ta còn chế biến thành cơm nắm. Để làm cơm nắm, phải lấy cơm còn nóng, cho vào vải hay khăn mặt sạch gói lại rồi vừa “vò”, vừa nắm cho cơm nhuyễn, các hạt cơm dính kết với nhau. Xưa kia, do ít hàng quán và khan hiếm lương thực, người ta thường làm cơm nắm để mang đi đường, và cơm được gói trong mo cau hay lá chuối. Khi ăn, cắt hay bẻ cơm nắm thành miếng, chấm với muối vừng, muối lạc hoặc thức ăn khô kèm theo (31). Ngày nay, cơm nắm còn được chế biến để bán cho khách ở thành phố. Tại tỉnh Hưng Yên, có làng Ngọc thuộc xã Lạc Đạo, huyện Văn Lâm chuyên làm cơm nắm muối vừng để bán ở Hà Nội và một số đô thị vùng đồng bằng Bắc Bộ.

Cơm tấm là cơm được nấu bằng gạo tấm (loại gạo khi xay để vỡ thành mảnh nhỏ). Loại cơm này rất phổ biến ở các đô thị vùng Nam Bộ, thường được bán trong các quán cơm bình dân.

Cơm chay không phải chỉ là món cơm mà là bữa cơm dành cho người ăn chay theo tôn giáo, tín ngưỡng hay để chữa bệnh. Đặc điểm của loại cơm này là chỉ dùng thức ăn chế biến từ thực vật, không dùng thức ăn chế biến từ động vật. Tuy nhiên khi chế biến, người ta vẫn làm một số món có hình thức giống món ăn mặn, gọi là “giả”, như giả gà, chả, giò, sườn... bằng các loại nguyên liệu thực vật (32).

Cách ăn cơm

Để ăn cơm, người ta dùng bát đũa hoặc bằng tay. Người Việt thường sử dụng bát đũa để ăn cơm tẻ, song khi ăn cơm nếp hay xôi lại hay dùng tay nắm cơm rồi bẻ thành từng miếng để ăn. Rất nhiều tộc người thiểu số ở vùng núi phía Bắc và Tây Nguyên cách đây vài thập kỷ vẫn còn tập quán ăn bằng tay, kể cả với cơm tẻ và cơm nếp. Khi ăn canh, họ không chan với cơm mà dùng thìa (bằng thảo mộc hay kim loại) để múc ăn (33). Tục ăn

bằng tay còn thấy ở nhóm người Chăm Hồi giáo (Islam).

2. Cơm và dinh dưỡng

Gạo chế biến thành cơm là loại lương thực có nhiều dinh dưỡng. Trong một thống kê của Li (34) cho thấy, gạo có đến 17 loại dưỡng chất, mà quan trọng là protein, đường, chất béo, chất khoáng, vitamin A, vitamin B12, vitamin E... Còn theo Nguyễn Xuân Hiên (35), giữa gạo tẻ và nếp cũng khác nhau về các chất bột, dextrin, protein, vitamin và khoáng. Do đa dạng sinh thái và là một trong những trung tâm ra đời, phát triển của lúa nên Việt Nam có nhiều giống lúa với chất lượng khác nhau. Viện Bảo vệ Thực vật đã thu thập, đánh giá được 688 dòng, giống lúa có nguồn gốc từ 15 nước trên thế giới được canh tác ở Việt Nam (36). Theo kinh nghiệm của người Việt tại đồng bằng Bắc Bộ, các loại gạo tẻ như tám thơm, gạo dự nấu cơm ngon nhất; còn với nếp, đó là gạo nếp cái hoa vàng. Nhìn chung, các vùng đồng bằng Bắc Bộ, Nam Bộ và ven biển miền Trung đều có những giống lúa cho gạo nấu cơm thơm ngon và tương truyền xưa kia dùng để tiến vua. Ở nhiều vùng miền núi cũng có những giống lúa với giá trị dinh dưỡng cao, như loại nếp Tú Lệ - *khẩu tan* (tỉnh Yên Bái) nổi tiếng cả nước (37). Tuy nhiên, chỉ có tầng lớp quý tộc trước đây và người giàu hiện nay mới thường xuyên dùng các loại gạo ngon.

Một số nhà nghiên cứu Việt Nam cho rằng, cơ cấu bữa ăn truyền thống của người Việt chủ yếu là *cơm - rau - cá* (38). Trong bữa ăn, cơm là món không thể thiếu của các tộc người (39). Nếu không dùng cơm, người ta thường dùng thứ nào có “chất bột” làm từ gạo để thay thế, như bún, bánh, phở. Tuy nhiên, ăn như vậy chỉ tạm thời và không thể thay cơm dài ngày. Để nói về vai trò của cơm với dinh dưỡng, người Việt có câu *Cơm tẻ, mẹ ruột*. Thực ra, người Việt vốn có tập quán ăn nếp như nhiều dân tộc thiểu số khác sống ở miền

núi, song do dân số tăng, năng suất của lúa nếp hạn chế nên họ phải chuyển sang ăn tẻ. Ngay như người Thái, vào quãng thập kỷ 60 của thế kỷ trước còn ăn nếp là chủ yếu, đến nay cũng chủ yếu chuyển sang ăn tẻ (40). Theo Hoàng Thị Hạnh (41), trong bữa ăn hằng ngày, người Thái ở Mường Lò (Yên Bái) hiện nay chỉ dùng khoảng 30% gạo nếp, còn lại ăn tẻ. Để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng tối thiểu, người Việt có thành ngữ *Cơm ba bát, áo ba manh*, tức mỗi bữa cần ăn được ba bát cơm. Ngay cả những người Việt sinh sống ở các nước thuộc Âu - Mỹ, đặc biệt là thể hệ thứ nhất vẫn thích ăn cơm (42).

Với cơm, loại cơm trắng, hay theo khẩu ngữ Việt vùng đồng bằng Bắc Bộ là *cơm vậ* bao giờ cũng ngon hơn, dinh dưỡng cao hơn cơm độn. Thêm nữa, với cơm tẻ, cơm nóng ngon hơn cơm nguội; còn cơm nếp lại tránh ăn nóng, vì người ta cho rằng sẽ bị nóng cổ. Trong nồi cơm tẻ, cơm ở giữa nồi thường dẻo và xù, ngon hơn cơm ở phần trên nồi hoặc cơm cháy.

3. Cơm và ứng xử xã hội

Cơm liên quan đến nhiều khía cạnh của ứng xử xã hội, song tựu trung, có thể xem xét từ hai chiều cạnh: việc tổ chức, sắp xếp bữa cơm và sự phân hóa cùng thân phận xã hội qua những bữa cơm. Theo đó, bữa cơm của người Việt cũng như nhiều tộc người khác ở Việt Nam có thể phân chia thành cơm ngày thường, cơm ngày tết lễ, cơm khách, cơm trong lao động và một số bối cảnh khác.

Nhiều vùng và tộc người ở Việt Nam thường ăn cơm ba bữa một ngày, trong đó có hai bữa chính và một bữa phụ. Với người Việt, tùy từng vùng, từng thời điểm mà bữa phụ được sắp xếp vào buổi sáng hay tối, nhưng thông thường, bữa phụ dùng vào buổi sáng. Ở các vùng nông thôn, xưa kia bữa phụ khác bữa chính, như chỉ ăn cơm nguội của buổi tối hôm trước, hoặc ăn hoa màu (ngô,

khoai, sắn) (43). Cư dân đô thị ít ăn cơm vào bữa phụ buổi sáng mà thường ăn quà hoặc các loại thức ăn như xôi, phở, mì tôm, bún, cháo, bánh mì. Với người Tày, lại thường ăn hai bữa chính vào buổi trưa và buổi tối, ngoài ra có thể ăn 2-3 bữa phụ vào buổi sáng, buổi chiều hoặc buổi đêm (44).

Theo Vương Xuân Tình (1998), cung cách cư xử trong ăn uống gia đình người Việt vùng Kinh Bắc biểu lộ rõ nhất qua hai bữa chính. Đây là hai bữa mà mọi thành viên trong nhà đều tề tựu đầy đủ. *Người đi không bực bằng người trực nồi cơm* - câu nói này hàm ý mọi người gắng chờ đủ mặt nhau trước khi vào bữa. Nơi đặt nồi cơm và nồi canh được gọi là *đầu nồi*. Ngồi hai phía của đầu nồi thường là phụ nữ: vợ của chủ nhà, hay con dâu, con gái lớn. Những người này có nhiệm vụ xới cơm cho tất cả, tiếp thêm thức ăn vào bát, đĩa trong mâm. Với gia đình giàu có, thể lục, bữa cơm hay được chia hai mâm với sự phân biệt *mâm trên, mâm dưới*. Đến nay, việc phân chia mâm theo cách đó không còn nữa. Ở người Thái vùng Tây Bắc, trong bữa cơm chính, nếu gia đình có người đi xa, họ vẫn sắp một cái bát ăn cơm, một đôi đũa đặt lên mâm để biểu tượng người đi vắng vẫn ngồi ăn cơm cùng gia đình. Khi vào bữa, mọi thành viên gia đình thăm gọi tên người đó và nói: "... hãy về nào. Về ăn cơm cùng với cả nhà nhé!". Làm vậy, người Thái quan niệm rằng, hồn vía của người đi xa sẽ về ăn cơm cùng gia đình, và người đó sẽ luôn khỏe mạnh. Làm điều này còn nhắc nhở những người trong gia đình phải luôn nhớ người thân vắng nhà (45). Người Thái ở Mường Lò (Yên Bái), hay người Khơ Mú tại Kỳ Sơn (Nghệ An) có tục khi vào bữa cơm phải mời ông bà, tổ tiên về ăn cùng (46).

Nhường cơm sẻ áo là một truyền thống tốt đẹp của nhiều dân tộc ở Việt Nam. Người Tày có câu: "Người già ăn gạo trắng, con gái ăn gạo giã rồi, con trai ăn gạo xay" (47). Còn người Việt ở vùng Kinh Bắc xưa,

khi thiếu lương thực, người già, người đau ốm, trẻ em, phụ nữ mới sinh con thường được ưu tiên ăn cơm trắng, trong khi người lớn phải ăn cơm độn. Sự nhường nhịn, tiết chế đó được phản ánh sâu sắc trong một thành ngữ nổi tiếng của người Việt: *Ăn trông nồi, ngồi trông hướng* (48).

Trong các ngày tết, lễ, không bao giờ người Việt ăn cơm độn, dầu nghèo túng hay phải vay mượn (*Đói cho chết, ba ngày tết cũng no; Nhịn ăn đãi khách*). Vào dịp này, họ còn nấu cơm nếp hoặc đồ xôi - món ăn mà xưa kia được cho là quý, ít dùng vào ngày thường bởi tình trạng khan hiếm lương thực. Các tộc người ở Việt Nam đều có truyền thống hiếu khách. Với người Việt, thể hiện sự quý khách là mời đến nhà ăn cơm, đặc biệt trong bối cảnh sinh sống ở đô thị - nơi có hệ thống nhà hàng phát triển. Với cộng đồng làng xóm, bữa cơm cộng cảm - thường được tổ chức vào dịp lễ hội hàng năm, rất quan trọng. Vào ngày đó, sau khi làm lễ tế thần, mọi người cùng nhau ăn uống để tăng thêm mối quan hệ cộng đồng. Ngoài ra, bữa cơm cộng cảm còn được thể hiện trong nhiều dịp khác như cưới xin, tang ma và phổ biến ở tất cả các dân tộc của Việt Nam (49).

Trong lao động sản xuất và một số bối cảnh xã hội, việc dùng cơm cũng có những khác biệt. *Cơm đồng* hay *cơm thợ* là thứ cơm thường thấy trong canh tác nông nghiệp ở vùng đồng bằng Bắc Bộ xưa. Để đảm bảo thời gian lao động sản xuất, gia chủ phải mang cơm ra đồng cho người làm, và bữa cơm này thường đơn giản song cần nhiều cơm (*Đầy như bát cơm thợ cày*) (Vương Xuân Tinh, 1998). Ở khu vực đô thị hiện nay, xuất hiện nhiều quán cơm bình dân phục vụ người lao động có thu nhập thấp hoặc người lỡ độ đường, hay cho ai chỉ tạm dùng để qua bữa. Ở Huế, xưa kia còn có *cơm âm phủ* - quán cơm chuyên bán cho các phu khuân vác làm việc vào ban đêm. *Cơm tay cầm* là loại cơm nấu

trong niêu đất, có cái tay cầm để dễ di chuyển. Từ một món ăn dân dã vùng Nam Bộ, nay *cơm tay cầm* trở thành món ăn phổ biến ở đô thị vùng Nam Bộ (50). Cơm vua là loại cơm phục vụ hoạt động du lịch ở Huế hiện nay. Người ăn cơm vua dùng trang phục của vua/hoàng hậu và được phục vụ theo nghi lễ cung đình xưa (51).

4. Cơm và biểu tượng văn hóa

Do gắn với nhu cầu thiết yếu của sự sống, nên cơm được sử dụng cho nhiều ý nghĩa, biểu tượng văn hóa. Chẳng hạn, qua thống kê về thành ngữ, tục ngữ, ca dao của người Việt có liên quan, Vương Xuân Tinh (52) cho biết, cơm được mang một số ý nghĩa và biểu tượng như sau:

Cơm là gốc sự sống và lễ sống: Cơm áo gạo tiền; Cơm là gạo, áo là tiền; Cơm nặng, áo dày; Cẩn câu cơm; Cơm thì chia nhau, rau thì tháo khoán; Cơm vua nợ dân; Cơm cha áo mẹ công thầy; Cơm cha áo mẹ ăn chơi/Cát bát cơm người đồ bát mồ hôi; Chẳng cơm chẳng cháo, mạnh bạo gì thầy; Chẳng nên cơm nên cháo gì; Có gạo thì nạo ra cơm; Cơm ba bát, áo ba manh; Đánh nhau chia gạo, mời nhau ăn cơm; Đất vua, cơm trời; Đói thì thềm thịt thềm xôi/Hễ no cơm tẻ thì thôi mọi đường; Giàu lo bạc, đói lo cơm; Liệu cơm, gấp mắm; Miếng cơm, tấm áo; Nhón bát cơm, to bó lạt; No xôi, thôi cơm; Sóng về mờ mắt, chẳng ai sống vì cả bát cơm.

Cơm với biểu tượng sung túc, giàu sang, phú quý: Cơm bạc, đũa ngà; Cơm cá, chả chim; Cơm trắng, cá ngon; Cơm gà, cá gỏi; No cơm, lành áo.

Cơm với biểu đạt về phân tầng xã hội: Cơm bung nước rót; Cơm bung tận miệng; Cơm hầu, cháo dẫn; Cơm no, bò cưỡi.

Cơm với biểu tượng về sự nghèo khổ, bất định: Cơm hàng cháo chợ; Cơm hầm cà meo; Cơm ngang, khách tạm; Cơm niêu nước lọ;

Com sung cháo giền; Com rau dưa; Com thừa canh cặn; Ăn com nguội, nằm nhà ngoài; No com tằm, ẩm ổ rơm; Oai oái như Phũ Khoái xin com.

Com với ám chỉ làm việc theo lối kinh nghiệm, ít hiệu quả: Com chằm com.

Com với hàm ý thói hư tật xấu hay sự hèn kém: Com nhà chùa, mùa tối ngày; Com thầy, com cô; Ăn cướp com chim; Chọc bát com, đơm bát cháo; Chó chê com nguội; Cấn hột com chẳng võ; Giá áo túi com; Học chọc bát com, học đơm bát cháo; No com ẩm cật, giậm giậm chân tay; No com, dừng mỡ; Tham com nguội cá kho, bỏ com vua áo chúa; Láo nháo như cháo trộn với com.

Com với hàm ý về cách thức ứng xử: Com sôi cả lửa thì trào; Ăn com không biết trở đầu đũa; Ăn com nhà nọ, khát cà nhà kia; Ăn bát com dẻo, nhớ nẻo đường đi; Ăn com với mắm thì ngấm về sau; Ngồi buồn nhớ mẹ ta xưa/Miệng nhai com búng lưỡi lừa cá xương; Nhịn như nhịn com sống; Nhường com, sê áo; Sợ bát com đầy, không sợ thầy lớn tiếng.

Com với kinh nghiệm cuộc sống: Nhân hiền tại mao, trắng gạo ngon com.

Com với biểu tượng về giá trị lao động: Ai oi bụng bát com đầy/Dẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần; Bát mỗ hôi đôi bát com; Một ngày hai bữa com đèn/Lấy gì má phần răng đen hôi chằng.

Com với ý nghĩa về hôn nhân, gia đình: Đói no một vợ một chồng/Một niêu com tằm dầu lòng ăn chơi; Phải duyên phải lứa cùng nhau/Dẫu rằng áo vải com rau cũng màng.

Com với sự ám chỉ về quan hệ không tốt: Com chẳng lành, canh chẳng ngọt.

Trong công trình nghiên cứu về ẩm thực của người Tày, Ma Ngọc Dung (53) cũng thống kê có 109 câu thành ngữ, tục ngữ về ăn uống, trong đó có những câu liên quan đến com với biểu tượng văn hóa, như: *Nồi chán*

chường (Ngán hơn com nếp nấu nhão); *thối ham ăn* (Tiền bạc ngồi hàng dưới, com rượu ngồi hàng trên); *sự nghèo khổ* (Bát com ăn thừa, bát bột ăn không có); *sự tha hóa* (Ăn com chó thành chó, ăn com mèo thành mèo).

Com có vị trí quan trọng trong đời sống như đã đề cập, nên bữa ăn của người Việt còn được gọi là *bữa com*. Mời dự tiệc cưới hay tiệc chiêu đãi, người ta ghi “Mời dự bữa com thân mật”. Trong xã hội truyền thống của người Việt, khi gặp nhau, người ta hỏi “... ăn com chưa?”. Theo Li (54), tục lệ này còn có ở một số nước khác trên thế giới, nhất là thuộc trung tâm trồng lúa. Để chăm lo cho cuộc sống, người ta thường nói *Lo cho nồi com* của cá nhân, gia đình hay tập thể. Xưa kia, phụ nữ nấu com ngon được đánh giá khéo tay và đức hạnh, bởi vậy nhiều làng xã ở đồng bằng Bắc Bộ có mỹ tục thi nấu com. Có rất nhiều cách thi nấu com, như nấu bằng bã mía tươi; vừa nấu com vừa trông trẻ; vừa nấu com vừa trông con cóc để cóc không nhảy ra ngoài vạch vòng vẽ trên mặt đất. Theo Toan Ánh (55), trong thi nấu com, còn có cách nấu bằng nồi đất nhưng không nhóm lửa mà chỉ bằng hơi nóng của than. Để nấu cách này, người ta lấy nước sôi đổ vào nồi đất đặt trên lò than. Khi com cạn, dùng lá mít tươi miết com trên mặt nồi, tạo thành lớp “vỏ” để giữ nhiệt và không cần vung mà com vẫn chín. Cô gái nào giành giải nhất trong cuộc thi ấy, không chỉ cô mà cả bố mẹ, gia đình cũng được tiếng thơm.

5. Com và nghi lễ, tín ngưỡng

Có rất nhiều tín ngưỡng, nghi lễ liên quan đến com thể hiện qua lễ mừng com mới, lễ thờ cúng và các kiêng kỵ khác.

Do đều canh tác lúa cạn hay lúa nước nên hầu như dân tộc nào ở Việt Nam cũng có lễ mừng com mới. Đặc điểm chung của lễ com mới là người ta phải lấy lúa vụ mới ở ruộng để chế biến thành gạo nấu com cúng với thức ăn khác. Ở người Việt, lễ com mới được tổ chức

vào ngày mùng 1, mùng 10, hay rằm tháng 10 và lễ này còn gọi là lễ Hạ Nguyên. Theo quan niệm dân gian, những ngày này Thiên Đình cử thần Tam Thanh xuống trần gian để xem xét việc tốt xấu về tâu với Ngọc Hoàng. Bởi vậy, mọi nhà phải tiến hành làm lễ để thần Tam Thanh ban phúc, tránh tai họa và cũng là dịp tiến cơm gạo mới cúng tổ tiên. Như vậy, có vẻ lễ đó chịu ảnh hưởng của văn hóa Trung Hoa, song thực chất, chỉ là cái vỏ và chắc xuất hiện rất muộn, còn tục cúng cơm mới hẳn đã có từ lâu trong cộng đồng người Việt.

Ở người Mường, ăn tết cơm mới có thể chỉ trong phạm vi gia đình, song cũng có nơi cả bản tổ chức chung (56). Với người Khơ Mú, lễ cơm mới thường được tiến hành vào ngày con mèo, con rồng hay con chuột (theo lịch Khơ Mú). Sau khi rang thóc và giã gạo, người ta sàng cám lên các dụng cụ sản xuất để chúng cũng được “ăn” và lúc cúng xong, ông chủ nhà về cơm với thức ăn lên tóc của các thành viên trong gia đình (57). Ở dân tộc Ê-đê, trong lễ cơm mới, người ta kiêng để cơm rơi vãi, vì làm vậy sẽ bị mất mùa (58). Với người Tày, lễ cơm mới lại tổ chức vào dịp rằm tháng tám, hoặc có nơi vào ngày 10 tháng 10. Nếu tổ chức vào rằm tháng tám, người ta có thể lấy lúa mới ở ruộng giã gạo nấu cơm, hoặc chỉ ngắt một số bông rồi hấp lên nồi cơm gạo cũ để tượng trưng cho việc nấu cơm mới. Thức ăn trong lễ cơm mới chủ yếu là sản phẩm tự trồng cấy, tự chăn nuôi của gia đình. Ở người Thái vùng Tây Bắc, lễ cơm mới thường được tổ chức vào khoảng tháng 11-12 dương lịch (tháng 6-7 lịch Thái), khi đã thu hoạch mùa màng xong. Với gia đình khá giả, mỗi năm tổ chức cúng cơm mới một lần có cỗ to; còn nhà nghèo, có thể ba, bốn năm mới làm vậy. Cỗ cơm mới gồm nhiều thứ được chế biến từ nguyên liệu tự khai thác và tự trồng, song bao giờ cũng phải có cơm lam, cơm non và các loại cơm/xôi nếp. Năm nào chẳng may vai cày bị gãy, người ta bắt buộc phải cúng cơm mới vì coi đó là điềm xấu (59).

Nhìn chung, ý nghĩa của lễ cơm mới ở các tộc người là tạ ơn trời đất, thần linh cho được mùa và con người mạnh khỏe. Chẳng hạn, trong bài mo tổ tiên về thụ hưởng cỗ cơm mới của người Thái vùng Tây Bắc, có những lời như sau: “... Cơm chín chúng con chúng cháu đặt/ Ngày cúng chúng con chúng cháu dâng/ Nay qua một năm một thì/ Con cái cháu chắt/ Tìm được kiếm về/ Miếng cơm trắng nắm cơm ngon/ Cơm đồ từ gạo cốm... Ăn xong hãy phù hộ con cháu/ Đừng có đau ốm/ Đừng có rét có lạnh/ Ma đừng đến nhập/ Người đừng đến nạt nộ/ Cho con cháu làm gì cũng tốt” (60).

Ngoài lễ cơm mới, cơm còn liên quan mật thiết đến nhiều nghi lễ trong đời sống của các tộc người, mà trước hết là các nghi thức cúng bái. Trong số thức cúng vào các dịp tế lễ, đều không thể thiếu cơm. Người Việt có thành ngữ *Đầy như bát cơm cúng*. Trong nghi lễ tang ma, người ta phải làm một bát cơm lèn chặt, trên đặt một quả trứng rồi để lên nắp quan tài sau khi nhập quan cho người chết. Xưa kia còn có phong tục, gia đình của những đứa trẻ còi cọc thường xin bát cơm cúng trên nắp quan tài khi hạ huyệt của người sống thọ để cho trẻ ăn, với mong muốn đứa trẻ chóng lớn, khỏe mạnh (61). Trong tuần 49 ngày sau tang lễ, gia đình phải cúng cơm hàng ngày cho người đã mất. *Tên cúng cơm* là thành ngữ để chỉ tên thật của người chết được mời về thụ hưởng trong các lễ cúng. Người Mường cũng có nghi lễ để ông *mo* dâng cơm cho hồn người chết (62). Ở người Thái vùng Tây Bắc, khi các nhà có bố hoặc mẹ hay cả hai đã mất, tùy theo gia đình, dòng họ, cứ mười ngày lại làm cơm cúng một ngày hai lần vào bữa trưa và chiều (63).

Trong đời sống của nhiều tộc người, còn có những kiêng kỵ liên quan đến cơm. Chẳng hạn với người Việt, khi đi đường xa hay trước lúc khởi sự việc lớn, người ta kiêng ăn cơm khô vì cho rằng sẽ không may mắn. Xưa kia, nhiều gia đình còn không cho trẻ em ăn cháo vì *Ăn cháo học dốt*. Sản phụ sau khi sinh con

phải ăn bát cơm lèn chặt để khỏi *lỏng bụng* (rỗng bụng). Trong lễ gọi hồn cho người chết huyệt khi ngã xuống sông, xuống ao, phải có 7 nắm cơm cho nam giới hay 9 nắm cho nữ giới, và sau lễ gọi hồn, nạn nhân sẽ ăn cơm đó (64). Với người Mường, họ kiêng không ăn hết bát cơm, bởi như vậy sẽ chết bỏ cơm; kiêng cho người trẻ ăn gói cơm mang đi ăn đường nhưng không dùng, lại mang về nhà, bởi lo khi sinh con sẽ bị những hồn ma chết yểu đầu thai và đẻ ra đứa con quái dị (65).

Kết luận

Ở một đất nước và khu vực có truyền thống canh tác lúa từ lâu đời, cơm là món ăn được các tộc người của Việt Nam rất coi trọng. Từ tập quán ăn cơm nếp là chủ yếu, đến nay hầu hết các tộc người đã ăn cơm tẻ là chính. Cơm thường được chế biến bằng cách nấu hay đồ. Với người Kinh, việc đồ cơm chỉ dành cho chế biến xôi, còn với nhiều dân tộc thiểu số, đồ cơm tẻ vẫn phổ biến. Cơm lam được nấu trong ống tre, nứa nay chỉ còn thấy tại vùng dân tộc thiểu số. Sau khi nấu hoặc đồ, cơm còn được rang, chiên, hấp hay làm thành cơm cháy, song những cách này phần lớn chỉ có ở nhà hàng.

Sự phong phú của món cơm không chỉ phụ thuộc vào cách chế biến mà còn do loại gạo được sử dụng, các phụ gia chế biến cùng với cơm. Theo đó, những tộc người hay cư dân sống ở vùng đồng bằng, đô thị, vùng thung lũng thường có nhiều món cơm phong phú hơn các tộc người sống tại vùng cao. Sự khác biệt trong sử dụng cơm còn phụ thuộc vào điều kiện kinh tế, vị trí xã hội, kể từ loại cơm đến các đồ dùng cho ăn cơm. Với các loại ngon như cơm tám, xôi vò, xưa kia chỉ tầng lớp quý tộc, còn nay người giàu mới có điều kiện thụ hưởng thường xuyên.

Do đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày nên cơm có ý nghĩa to lớn trong đời sống tinh thần của các tộc người ở Việt Nam. Cơm gắn với nhiều ý nghĩa, biểu tượng của đời sống xã

hội, như sự giàu có, nghèo khổ, phân biệt đẳng cấp, tình nghĩa gia đình, tình yêu đôi lứa hay thân phận. Cơm còn là thứ không thể thiếu trong nghi lễ cúng bái, kể từ các thần đến linh hồn mỗi con người. Những giá trị tinh thần của cơm như đã nêu, thể hiện rõ nhất trong văn nghệ và tín ngưỡng dân gian./

V.X.T

1. The Cambridge (2000), *World History of Food*, Volume 1, Cambridge University Press, tr.132-147.

2. Esterik, Penny Van (2008), *Food Culture in Southeast Asia*, Greenwood Press, tr. 19. Li, Jiming, "Rice", in Katz, Solomon H (Editor), *Encyclopedia of Food Culture*, Volume 3, 2003, pp. 190-205. Abrol, Yash P and Sulochana Gadgil (Eds), *Rice: In a Variable Climate*, New Delhi, APC Publications, 1999.

3. The Cambridge (2000), tldd, tr. 1153.

4. Esterik (2008), tldd, tr. 19-20, tr. xiv.

5. Wasim, Muhammad Pervez, "A Study of Rice in the Major Growing Countries of the World Their Growth Instability and World Share", *Pakistan Economic and Social Review*, Volume XL, No. 2, 2002, pp. 153-183. The Cambridge (2000), tr. 132-147.

6. Li (2003), tldd.

7. Trần Quốc Vương - Nguyễn Thị Bảy (2006), *Đồ gấm trong văn hóa ẩm thực Việt Nam*, Nxb. Văn hóa thông tin & Viện Văn hóa, Hà Nội, tr. 194.

8. Vương Xuân Tinh (2004), *Tập quán ăn uống của người Việt vùng Kinh Bắc*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội, tr. 324.

9. Vương Xuân Tinh (2004), sđd, tr. 241.

10. Vương Xuân Tinh (2004), sđd, tr. 236.

11. Vương Xuân Tinh (2004), tr. 68, 236.

12. Tòng Văn Hân (2013), *Văn hóa ẩm thực của người Thái Đen ở Điện Biên*, Nxb. Văn hóa thông tin, Hà Nội, tr. 90. Hoàng Thị Hạnh (2010), *Văn hóa ẩm thực người Thái Đen Mường Lò*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội, tr. 36.

13. Nguyễn Thị Quế Loan (2008), *Tập quán ăn uống của người Sán Dìu tỉnh Thái Nguyên*,

Luận án Tiến sĩ chuyên ngành Dân tộc học, Thư viện Viện Dân tộc học, Hà Nội.

Tòng Văn Hân (2013), sđd, tr. 90.

14. Bùi Minh Đạo (Chủ biên) (2003), *Dân tộc Cơ-ho ở Việt Nam*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội, tr. 160.

15. Vương Xuân Tình (1999), Phần viết về “Ăn uống” trong sách Không Diễn (Chủ biên), *Dân tộc Khor-mú ở Việt Nam*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội, tr. 245-268.

16. Ma Ngọc Dung (2007), *Văn hóa ẩm thực của người Tày ở Việt Nam*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội, tr. 70. (2001), *Văn hóa ẩm thực Việt Nam - những món ăn miền Bắc*, Nxb. Thanh Niên, Hà Nội, tr. 492-494.

17. Trần Thị Hồng Yến - Nguyễn Văn Mạnh (2015), “Dân tộc Chứt”, trong sách Vương Xuân Tình (Chủ biên), *Các dân tộc ở Việt Nam*, Tập 1, *Nhóm ngôn ngữ Việt - Mường*, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 168.

18. Vương Xuân Tình (2004), sđd, tr. 62.

19. Bùi Chí (2001), *Văn hóa ẩm thực dân gian Mường Hòa Bình*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội.

20. Vương Xuân Tình (2004), sđd, tr. 351-354.

21. Vương Xuân Tình (1998), “Ứng xử với nạn đói của người Việt ở đồng bằng Bắc Bộ (qua vùng Kinh Bắc)”, Tạp chí *Dân tộc học*, số 3.

22. Tòng Văn Hân (2013), sđd, tr. 96.

23. Vương Xuân Tình (2004), sđd, tr. 236-238, 241.

24. *Văn hóa ẩm thực Việt Nam - những món ăn ở miền Bắc*, sđd, tr. 492-494.

25. Trương Thanh Hùng (2003), *Văn hóa ẩm thực Kiên Giang*, Hội Văn nghệ dân gian Việt Nam, Hà Nội, tr. 87.

26. Vương Xuân Tình (2004), sđd, tr. 241-242.

27. Phan Văn Hoàn (2006), *Bước đầu tìm hiểu văn hóa ẩm thực Việt Nam*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội, tr. 112.

28. Tòng Văn Hân (2013), sđd, tr. 97. Hoàng Thị Hạnh (2010), sđd, tr. 43-44.

29. Mai Khôi (2001), *Văn hóa ẩm thực Việt Nam - Các món ăn miền Trung*, Nxb. Thanh Niên, Hà Nội, tr. 46-48.

30. Mai Khôi (2001), tr. 49-51.

31. Băng Sơn (2004), “Cơm nắm”, trong sách Xuân Huy (Sưu tầm và giới thiệu), *Văn hóa ẩm thực và món ăn Việt Nam*, Nxb. Trẻ, Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 194-197.

32. Hữu Ngọc (1997), “Cơm chay nhà Phật”, Báo cáo khoa học tại *Hội thảo quốc tế văn hóa ẩm thực Việt Nam*, do Đại sứ quán Cộng hòa Pháp, Hội truyền bá Pháp ngữ và Trung tâm Khoa học xã hội và nhân văn quốc gia đồng tổ chức tại Hà Nội.

33. Bùi Chí (2001), sđd, tr. 75. Tạ Thị Tâm (2017), “Dân tộc Ba-na”, trong sách Vương Xuân Tình (Chủ biên), *Các dân tộc ở Việt Nam*, Tập 3, *Nhóm ngôn ngữ Môn - Khor-me*, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 125-176. Lê Thị Hương, “Dân tộc Cơ-ho”, trong sách Vương Xuân Tình (Chủ biên) (2017), *Các dân tộc ở Việt Nam*, Tập 3, *Nhóm ngôn ngữ Môn - Khor-me*, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 276-343. Hoàng Thị Lê Thảo và cộng sự (2017), “Dân tộc Mnông”, trong sách *Vương Xuân Tình (Chủ biên), Các dân tộc ở Việt Nam, Tập 3, Nhóm ngôn ngữ Môn - Khor-me*, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 384-447.

34. Li (2003), tldd.

35. Nguyễn Xuân Hiên (2001), *Glutinous-Rice-Eating Tradition in Vietnam and Elsewhere, While Lotus*.

36. Dẫn theo Nguyễn Xuân Kỳ (2017), *Tuyển chọn giống lúa ngắn ngày và xác định các biện pháp kỹ thuật canh tác phù hợp ở tỉnh Quảng Bình*, Luận án Tiến sĩ nông nghiệp, Đại học Nông lâm Huế, Đại học Huế, tr. 28.

37. Hoàng Thị Hạnh (2010), sđd, tr. 33.

38. Đặng Nghiêm Vạn (1997), “Đặc trưng nghệ thuật ăn uống của người Việt đồng bằng Bắc Bộ”, Báo cáo khoa học tại *Hội thảo quốc tế Văn hóa ẩm thực Việt Nam*, do Đại sứ quán Cộng hòa Pháp, Hội truyền bá Pháp ngữ và Trung tâm Khoa học xã hội và nhân văn quốc gia đồng tổ chức, Hà Nội, tháng 10/1977.

Trần Quốc Vượng (1997), “Văn hóa ẩm thực trên nền cảnh môi trường sinh thái, nhân văn Việt Nam ba miền Nam, Trung, Bắc”, *Kỷ yếu Hội nghị khoa học Bản sắc Việt Nam trong ăn uống*, Trường Đại học Dân lập Hùng Vương, Thành phố Hồ Chí Minh.

39. Vương Xuân Tình (2010), “Ăm thực Việt Nam”, trong sách *Việt Nam Đất nước Con người*, Nxb. Chính trị quốc gia, Hà Nội, tr. 507-514.
40. Nguyễn Việt (1983), “Chuyển biến chiến lược lương thực của người Việt trong lịch sử”, Tạp chí *Dân tộc học*, số 2, tr. 6-13.
41. Hoàng Thị Hạnh (2010), sđd, tr. 44.
42. Nguyễn Xuân Hiên (2001), tldđ, tr. 101-109.
43. Vương Xuân Tình (2004), sđd, tr. 126-127.
44. Ma Ngọc Dung (2007), sđd, tr. 150.
45. Tòng Văn Hân (2013), sđd, tr. 217.
46. Hoàng Thị Hạnh (2010), sđd, tr. 152. Vương Xuân Tình (1998), sđd, tr. 263.
47. Ma Ngọc Dung (2007), sđd, tr. 152.
48. Vương Xuân Tình (2004), sđd, tr. 154-155.
49. Nguyễn Từ Chi (2003), *Góp phần nghiên cứu văn hóa & tộc người*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Tạp chí Văn hóa - Nghệ thuật, Hà Nội, tr. 367. Bùi Chi (2001), sđd, tr. 97-113. Vương Xuân Tình (2004), sđd, tr. 156-166. Ma Ngọc Dung (2007), sđd, tr. 158-168. Nguyễn Thị Quế Loan (2008), sđd, tr. 90-107.
50. Mai Khôi (2001), sđd, tr. 434.
51. Mai Khôi (2001), sđd, tr. 33-36.
52. Vương Xuân Tình (2004), sđd, tr. 327-399.
53. Ma Ngọc Dung (2007), sđd, tr. 306-320.
54. Li (2003), tldđ, tr. 190-205.
55. Toan Ánh (2004), sđd, tr. 106-109.
56. Bùi Chi (2001), sđd, tr. 94-96.
57. Vương Xuân Tình (1999), sđd, tr. 245-268.
58. Tuyết Nhung Buôn Krông (Chủ biên) (2009), *Văn hóa ẩm thực của người Ê-đê*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội, tr. 208.
59. Tòng Văn Hân (2013), sđd, tr. 260-261.
60. Tòng Văn Hân (2013), sđd, tr. 267-268.
61. Vương Xuân Tình (2004), sđd, tr. 173.
62. Bùi chi (2001), sđd, tr. 106-107.
63. Tòng Văn Hân (2013), sđd, tr. 258-259.
64. Vương Xuân Tình (2004), sđd, tr. 167-176.
65. Bùi Chi (2001), sđd, tr. 114-117.

Tài liệu tham khảo khác

1. Lý Khắc Cung (2004), *Văn vật ẩm thực đất Thăng Long*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
2. Trương Thanh Hùng (2003), *Văn hóa ẩm thực Kiên Giang*, Hội Văn nghệ dân gian Việt Nam, Hà Nội.

Vương Xuân Tình: Cooked rice in Vietnam: From nutrition to social and cultural functions

Living in an area considered as one of the cradles of rice, the ethnic groups in Vietnam use rice as their main food source and cooked rice is very important in their daily meals. Depending on the ecological region, actual conditions and cultural traditions, the ethnic groups process many different types of cooked rice. Regarding the ingredients, there are ordinary rice, broken rice, glutinous rice, rice mixed with various cereals, rice mixed with baby basket clams; regarding the way of cooking, there are cooked rice, steamed rice, bamboo-tube rice, steamed rice packed in lotus leaf, rice cooked in the earthenware pot, fried rice, grilled rice, crispy rice, etc. “Cơm ba bát, áo ba manh” (one should have three bowls of rice for a meal as a shirt should have three parts), and “Cơm tẻ, mẹ ruột” (Ordinary rice is natural mother) are idioms about the nutritional role of cooked rice in human life. Cooked rice is not only a dish, but also generalized as a meal, which is of significance to connect family members and communities. Meal also reflects living conditions or social stratification (cooked rice supplied for laborers, cooked rice eaten on the field, cooked rice eaten under the light and cooked rice offered to the king). Cooked rice becomes a unique cultural symbol such as the root of life, the expression of richness or poorness, and is associated with social behaviors and many religious, belief activities such as ancestor worship, god worship, funerals or other ceremonies.

Keywords: Cooked rice, ethnic group, Vietnam, processing, nutrition, society, culture.