

Phiếm



BỘT NGỌT và Vô Tư

Quỳnh Hương (nvn)

Tuyệt đại đa số người Việt lưu vong đều biết bột ngọt và thường dùng bột ngọt làm gia vị, tăng thêm ngon miệng cho các món ăn thường ngày. Nó cũng chiếm một địa vị quan trọng như các gia vị khác, kể từ muối, nước mắm, tiêu, hành, tỏi, ớt, sả, rau răm... Mỗi người có một thích thú riêng. Người ưa ngọt thì thêm bột ngọt hoặc đường. Người thích chua thì thêm chanh hoặc thơm. Người thích cay thì cho tiêu, ớt. Người thích đắng thì khổ qua và thích tanh thì rau dấp. Khẩu vị mỗi nước một khác. Ấn Độ khoái ăn cay nên chế ra món cà ri. Đại Hàn cũng vậy, họ thích ăn cay cay chua chua, nên món ăn thông dụng của họ là kim chi, nó khác với dưa chua Việt Nam.

Nói đến món ăn là phải nói đến đầu bếp. Mà đầu bếp thì ở Việt nam khác với bên Mỹ. Đầu bếp Việt nam là do làm quen từ nhỏ, hoặc do mẹ dạy, hoặc vừa do mẹ dạy vừa tự tìm tòi trong các sách vở. Nhưng đầu bếp Mỹ hoàn toàn khác. Muốn làm nghề đầu bếp mà tiếng Mỹ gọi là Chép (chef), phải học, tuý theo trình độ, hoặc 2 năm, 4 năm, 6 năm. 2 năm là college, và 4 năm là đại học. Học xong muốn hành nghề phải xin cấp licence. Tôi có ông bạn làm nghề tu bếp, mà đưa con lại đi học nghề làm chef 4 năm, dù bố mẹ không muốn, nhưng người con vẫn thực hiện ý muốn của mình.

Vì có trình độ văn hóa, và say xưa nghề nghiệp, những đầu bếp chuyên nghiệp các nhà hàng ở các nước văn minh mỗi năm họ thường nghĩ ra phương cách mới để làm ngon miệng thực khách. Món canh chua Thái Lan bây giờ nó không còn giành riêng cho người Thái, mà nó lan sang cả người Việt, người Tàu. Nó khác hẳn canh chua Việt Nam ở nhiều phần, mà rõ nét nhất là họ cho cả sả nguyên củ vào nấu và thêm cả húng quế, món thường để ăn phở Việt Nam.

Bột ngọt là tên gọi miền nam Việt nam thường dùng. Nhưng miền bắc lại dùng từ mì chính. Mì chính vào miền bắc từ trước thời độc tài cộng sản cai trị, nhưng nó chỉ nằm gọn ở mấy đô thị lớn như Hanoi, Hải phòng. Nam định, Hải dương, giới hạn ở nhà hàng và một số nhà bếp của những người khá giả. Ngày nay - tôi nói là vào thời điểm 2011- bột ngọt hay mì chính đã đi vào các thị trấn nhỏ cùng một số làng mạc. Tuy nhiên vì hoàn cảnh quá nghèo, đại đa số những người nông dân miền bắc ít dùng bột ngọt, vì họ không có tiền mua thịt, cá thì chẳng cần dùng bột ngọt làm gì. Dân quê miền Bắc nếu có người dùng bột ngọt làm gia vị thì cũng là rất ít. Những gia đình này hoặc có con em buôn bán xoay sở, hoặc con cái bỏ ruộng vườn ra các thành phố để đi làm cho các hãng xưởng nước ngoài, lấy tiền chu cấp thêm cho gia đình. Nếu họ bám lấy kiểu "dĩ nông vi bản", nhất là dĩ nông vi bản trong cái xã hội cộng sản- dù là đã bỏ đi cái tổ chức rất chi là ngu dốt: HỢP TÁC XÃ NÔNG NGHIỆP, họ vẫn đời dài dài.

Nhưng trong khi ở các thành thị phía nam Việt nam, bột ngọt được giới hạn trong phạm vi nêm nếm khi nấu thức ăn thì, các thành phố miền Bắc, đặc biệt nhất là Hanoi, Hải phòng, người dân vào tiệm phở thay vì gọi thêm rau thơm như húng quế, ngò gai, hoặc có khi giá sống, dân miền bắc đòi cho có thìa café bột ngọt để đổ trực tiếp vào tô phở, dù là trong nước dùng (lèo) chủ nhân đã có cho bột ngọt.

Vào đầu năm 1989, tôi có dịp trở lại quê cũ vài ngày. Những ý nghĩ đầu tiên của tôi khi rời khỏi Saigon đã hoàn toàn không đúng. Tôi nghĩ sau 34 năm, Hanoi phải khác xưa? Tôi không nói là đẹp, nhưng chắc là phải khác. Khi vào tới Hanoi, tôi mới thấy ý nghĩ của mình sai bét. Hanoi có khác xưa, nhưng khác ở chỗ nó xấu đi chứ không phải nó khàng trang, nguy nga tráng lệ hơn ngày tôi di cư tìm tự do. Những dãy phố Hàng Bông, Hàng Đào, Hàng Bạc, Hàng Ngang vẫn như ngày nào. Nhưng tôi nói xấu đi vì không một nhà nào quét vôi sạch sẽ. Đa số dân thiếu ăn thì lấy tiền đâu ra mua vôi về quét cho sạch đẹp nhà. Có những bức tường rêu phủ. Rõ ràng là xã hội-chủ-nghĩa rất tốt đẹp là như thế đó. Tôi nghĩ ngay đến những vần thơ của bà Huyện Thanh Quan "Tạo hóa gây chi cuộc hí trường(!).." Nhưng xét kỹ không phải tạo hóa mà là tại tên già dịch chết tiệt Nguyễn tất Thành đem chủ nghĩa vô thần vào Việt nam, rồi mượn chiêu bài kháng chiến chống Pháp, làm cho dân tộc làm than bao thập kỷ.

Có một điều, khi đến phi trường Nội Bài, cái đẹp nhất của xã hội chủ nghĩa bạn có thể thấy ngay được là, nếu bạn lỡ chột bụng, muốn thực hiện cái khoái thú tư của con người, thì bạn phải bỏ ra 2 ngàn tiền Việt Nam để ... mua giấy vệ sinh của một bà ngồi trước cửa nhà cầu(!). Mà ở Saigon vào thời điểm này nó cũng như thế. Tôi không dám kêu ca hay phê phán, vì mình là dân Saigon, thêm "cái lý lịch trích ngang"(!) "cải tạo", lỡ lời có thể lại vào tù, cho nên áp dụng "yên lặng là vàng" là thượng sách. Nếu có đi cùng người bạn thân nào lúc này, tôi sẽ ghé tai anh ta nói rằng "đây là tiền nhanh, tiền mạnh, tiền vững chắc lên xã-hội-chủ nghĩa" (!)

Xa Hanoi, tiếng nói của người Hanoi xưa cũng đi đâu mất. Gặp dân Hanoi bây giờ họ nói tiếng nặng chịch. Từ ngữ họ dùng cũng lạ. Thằng cháu đưa tôi vào tiệm phở ăn sáng. Gọi là tiệm, nhưng chỉ là cái phòng khách nhỏ của một hộ, dành ra để làm ăn kiếm sống. Lúc này là đã qua nạn nông dân chết đói ở Thanh Hoá, Quảng Ninh được vài năm, nên tiệm phở tư nhân mới xuất hiện. Trước đó, thì ngay ở Saigon, đại đa số là các quán phở quốc doanh, do các hợp tác xã quản lý. Muốn ăn phải mua phiếu, rồi đem phiếu lại trao cho quầy quản lý, và bạn phải ngồi khoảng nửa giờ chờ đợi một tô phở không ra phở, canh không ra canh. Vì là cửa hàng phở của nhà nước XHCN (Xấu Hết Chỗ Nói).

Trong tiệm phở có 4 bàn nhỏ, ghế hẹp, loại ghế gấp tạm bợ, có thể gấp lại cho gọn nhà trước khi đi ngủ. Nghe giọng nói những người chung quanh, tôi đoán chừng có mình tôi là dân Saigon. Ngoài giọng nói, còn có thể nhận ra được là đám khách chung quanh tôi khi có tô phở là lấy ngay thìa cafe súc bột ngọt cho vào tô phở. Một khách hàng bên bàn đối diện hỏi người chạy bàn:

- Ê! có rau thơm không?

Cậu nhỏ chạy bàn đáp gọn:

- Vô tư.

Tôi không hiểu nghĩa của từ ngữ này, vì vô tư theo tôi là 'không lo lắng'. Tôi quay sang hỏi đứa cháu, nó từ nhỏ sanh ra và lớn lên ở Hanoi:

- Hấn trả lời như vậy là sao?

Cháu tôi cho biết hấn nói là có sẵn. Tôi cũng bảo cháu tôi kêu một đĩa rau thơm. Khi ăn xong, tính tiền thì cậu bồi bàn tính thêm đĩa rau thơm 3000vnd. Tôi hỏi cháu tôi, sao ăn phở lại tính tiền rau thơm. Nó nói, từ ngày Hanoi được phép bán phở trở lại thì họ tính như vậy. Tôi cũng giải thích cho đứa cháu biết trước năm 1955, là trước phong trào di cư tìm tự do, Hanoi ăn phở cũng như Saigon bây giờ, rau thơm được bày ra cho khách ăn, không tính thêm tiền. Thì ra 'văn hóa phở' bây giờ hai miền đã khác nhau.

Ngôn ngữ hai miền cũng có nhiều cách biệt. Có thể do miền bắc có quá nhiều tiền sĩ 'giấy' nên nó để ra những từ ngữ lạ lùng. Một từ ngữ lạ là chữ Osin. Mới nghe tôi cũng chẳng hiểu Osin nghĩa là gì. Phải cả năm sau tìm hiểu mới biết từ ngữ này dân Hanoi lấy tên của nhân vật trong phim Nhật, vì hoàn cảnh gia đình phải đi làm thuê. Thế nên nay họ đã dùng tên người này để gọi người giúp việc, xưa gọi là 'người ở'. Có thể tiếng này phát sinh từ mấy cán bộ cộng sản. Bọn chúng nay đã thành tư bản đồ nên mượn người giúp việc mà không dám gọi là "người ở" nên mượn từ ngữ này cho nhẹ đi. Thế là toàn Hanoi thường gọi 'người ở' là Osin.

Tháng 5-2009, tôi có đọc một bài phóng sự của Vương văn Quang viết về Hanoi sau chuyến đi công tác 15 ngày, nhan đề là "Chẳng thơm cũng thể hoa nhài." Tôi đã sống ở Hanoi nhiều năm trước khi di cư tìm tự do, nhiều từ ngữ Vương văn Quang tường thuật lại thật lạ, đoán cũng không ra, nếu không có giải thích thì chẳng biết họ nói gì. Vương văn Quang viết:

"Ra khỏi nhà khách một quãng, thấy mấy thanh niên ngồi túm tụm, mỗi người trên một chiếc xe máy, đồ chừng họ là xe ôm, nhưng không dám chắc lắm, bởi xe họ mới và là loại khá xịn. Chúng tôi tiến lại gần, còn đang phân vân thì một người trong bọn họ nhìn chúng tôi quát to: "Thích soi à?" Chúng tôi chưa kịp hiểu gì thì một người khác lại quát: "Cup mẹ mày pha xuống!" rồi một người khác: "Bố mút mẹ mày pha ra bây giờ!" Chúng tôi hoàn toàn không hiểu gì cả, nhưng thấy họ có vẻ hung dữ nên chúng tôi vội lảng ra xa. May quá có một chiếc tắc xi đi ngang, chúng tôi leo lên tắc xi và đi vào khu trung tâm. Ngồi trên xe, tôi đem câu chuyện trên kể với anh lái tắc-xi và được anh cho biết "soi" tức là nhìn, "pha" là mắt. Đại ý là mấy thanh niên vừa rồi bảo chúng tôi không được nhìn và phải cup mắt xuống. ..."

Và dưới đây là Vương văn Quang đi ăn phở Hanoi:

"Chúng tôi rủ nhau ăn sáng, thực đơn sẽ quyết định là phở. Tôi ra súc ca tụng với hai người bạn (đều là dân

Miền Tây) rằng phở là món ăn quốc túy của Việt Nam, nhưng phở với đầy đủ phẩm chất của nó phải là phở Hà Nội. Chúng tôi vào một quán phở nằm trên một con đường tôi không nhớ tên nhưng cũng thuộc khu trung tâm. Quán vắng tanh, nhưng ngay cạnh đó là một quán phở khác, đông nghẹt. Khách ăn vào chen nhau mua ra, trên tay mỗi người lăm lăm tô phở. Hết bàn ghế, họ ngồi xôm ngay trên vỉa hè húp xì xoạp, vừa ăn vừa xỉ mũi xoẹt xoẹt. Chúng tôi chọn quán này vì nó vắng, có bàn ghế mà ngồi. Ông chủ quán bung ra ba tô tái chín, bốc hơi nghi ngút, ngửi mùi tôi đã rạo rục. Một anh bạn tôi, theo thói quen, nói rất đồng dạng: "Cho xin chén giá chung đi". Ông chủ quán quay lại nhìn chúng tôi như nhìn người ngoài hành tinh, rồi bảo: "Giá chung hả? Vào Sà Ghênh mà ăn", ông ta nói với cách nhái giọng Miền Nam, thái độ chẳng thân thiện gì. Tôi hết hồn, cầu mạnh vào đùi anh bạn, rồi nói nhỏ vào tai hắn: "Ăn đi, đòi hỏi vợ vắng, người Hà Nội họ nền nếp lắm, lần sau nói năng phải thưa gửi đàng hoàng." ...

Và Vương văn Quang đi Núi Nùng :

"Tôi theo con đường nhỏ leo lên đỉnh Núi Nùng. Chà, núi cao ra phết, tôi đã khá mỏi chân. Chợt tôi thấy đâu đó một mùi um um rất khó chịu, tôi nhìn quanh và phát hiện ra một đám cháy nho nhỏ, xung quanh là mấy thằng nhóc chừng mười ba, mười bốn tuổi đang la hét cười như nắc nẻ. Tò mò, tôi tiến lại gần, thì ra cái mùi là lạ kia phát ra từ đám cháy. (Về sau, cô diễn viên múa có giải thích cho tôi rằng cái mùi đó là do bọn trẻ con đốt hạt của một loại trái cây, thứ trái đó người ta gọi là quả thối, một thứ quả đặc sản của Núi Nùng. Bọn trẻ đốt để khùng bố các cặp tình nhân.) Thấy lạ quá, tôi tiến vào gần hơn, thì một thằng nhóc, mặt căng căng hát hàm bảo tôi: "Nhìn cái đéo gì? Thích gì?" Tôi hốt hoảng, bật lui rồi quay trở xuống. Xuống đến chân núi, tôi đã mỏi chân lắm, thấy một chiếc ghế đá còn trống, tôi bèn ngồi xuống. Vừa dựa lưng vào lưng ghế, tôi chợt thấy dính nhép đằng sau, đưa tay quờ ra sau, tôi linh cảm ngay thấy điều chẳng lành. Một mùi thối hung hãn khủng khiếp bốc lên. Thôi đúng rồi, có đũa nào chơi ác, nó ỉa lên lưng ghế. Thế là nguyên mảng lưng áo tôi dính nhoe nhoét, toàn cứt....

Mời đây bi thư thành phố Hanoi tuyên bố nghe thấy khôì hài.
Hắn nói 'phần đầu đến năm 2012 toàn thể cán bộ thánh phố Hanoi CÓ BẢNG TIẾN SĨ (!)

Thời tôi còn đi học ở Hanoi, mỗi thứ bảy hay chủ nhật thường tới Núi Nùng chơi. Đây là một khu yên tĩnh, mát mẻ, khí hậu trong lành.. Núi Nùng so với mồ chôn quân xâm lược nhà Thanh là Gò Đống Đa ở Hà Đông thì nhỏ hơn.

Tô phở của đất Thăng long cũng khiêm tốn như tô phở của Saigon. Có nghĩa là một thanh niên khỏe mạnh phải ăn khoảng 2 tô mới đủ no. Nó khác với tô phở Mỹ, khác cả về giá cả và phẩm chất. Tô phở của bất cứ nhà hàng Phở của người Việt nào ở Mỹ cũng lớn hơn hẳn tô phở ở quê nhà. Tô phở nhỏ ở Mỹ cũng gấp 2 tô phở của Saigon, nhất là về thịt. Tô lớn thì khỏi nói. Về nước dùng thì ở Mỹ thường là ninh bằng xương bò, vì xương bò rẻ. Có thể do người Mỹ không ăn xương bò, xương heo vì họ rất ngại trong xương có tủy, mà tủy có rất nhiều chất béo.

Tim trong Wikipedia về Tuỷ (2), không thấy nói có Cholesterol, Nhưng thực tế nấu phở gia đình, cho vào nồi 4 LBs xương bò, nấu khoảng 4 giờ. Để nguội và gạn nước ra một nồi nhỏ, bỏ nồi nhỏ vào tủ lạnh qua đêm, sẽ có 1 lớp mỡ cỡ nửa cm. Trong mỡ này dù có hay không có cholesterol cũng không tốt cho cơ thể nên tôi đã gạn bỏ để lấy phần nước trong làm 'nước dùng'. Các tiệm bán thức ăn của Mỹ như Albertson, Lucky, Costco hay Safeway... không thấy bán xương. Trong các Lò thịt, thường họ dùng huyết chế biến làm phim. Ruột họ bỏ, xương bỏ. Sau này người Việt qua nhiều, tiệm phở mọc lên nhiều, các lò thịt cung cấp xương cho các chợ Việt Nam hay chợ của người Mỹ.

Việt Nam vì chính sách hợp tác xã theo thuyết ông khủng Marx nên nghề chăn nuôi không phát triển. Do đó khi làm thịt súc vật, dù tự nhân hay các lò thịt cũng không loại bỏ món gì. Vì vậy xương giá đắt, nên các tiệm phở phải thêm bột ngọt cho tăng hương vị.

Bột ngọt tiếng Mỹ là Mono Sodium Glutamate, viết tắt là MSG. Công thức hoá học là C₅H₈NNaO₄H₂O, được chế tạo năm 1925 tại Mỹ. Trong khi tên gốc từ Mỹ là MSG thì Việt nam có 2 tên là bột ngọt và mì chính. Người Mỹ sáng chế ra bột ngọt, nhưng hiện nay Nhật lại là nước sản xuất bột ngọt đứng hàng đầu thế giới, ước lượng khoảng 60% riêng về bột ngọt.



Công ty Ajinomoto xuất cảng bột ngọt cho trên 100 quốc gia trên thế giới với số công nhân lên tới 24,861 người. Hàng năm công ty Ajinomoto thu về 9 tỷ 84 USD, tiền xuất cảng bột ngọt. (1)



Trụ sở chính của Công ty Ajinomoto tại Nhật

Bột ngọt khác với đường hoá học. Đường hoá học có công thức là $C_4H_5NO_3S$. Nếu hoà tan vào nước cùng một lượng, so sánh với đường mía, thì đường hoá học ngọt hơn gấp 500 lần. Đường hoá học được chế tạo từ cuối thế kỷ 19. Ngoài ra còn một loại đường khác, ngọt hơn đường mía nhiều, tổng hợp từ amino acid, chế tạo từ năm 1970, công thức $C_{14}H_{18}N_2O_5$.

Bột ngọt pha chút đỉnh vào thực phẩm sẽ làm tăng ngon miệng cho các món ăn. Nhưng nếu cho nhiều bột ngọt vào món ăn sẽ dễ gây bệnh cho một số người. Những người mắc cảm bột ngọt, ăn vào có thể bị chóng mặt, choáng váng, nhức đầu, tim đập bất thường. Có nhiều người ăn vào bị tăng huyết áp đáng kể và lại có nhiều người ăn vào bị lên cơn suyễn. Năm 1977 một cuộc nghiên cứu 1600 câu hỏi được giải đáp từ những người ăn thức ăn có bột ngọt, có 30% trong số những người này trả lời “sau khi ăn thức ăn có bột ngọt thì bị ói mửa, hoặc lờ đờ, hoặc đau bụng.” Do bột ngọt dễ gây tác hại như trên, các bà, các cô mang bầu rất nên tránh thức ăn có nhiều bột ngọt. Nó không những làm cho người mẹ bị bệnh mà còn ảnh hưởng đến bào thai. Phụ nữ sắp đến ngày hành kinh, nhiều người thường thay đổi tính nết, dễ cáu kỉnh bẳn gắt, trong người bần thần khó chịu, đau vú, có khi sưng một vài nơi trong cơ thể. Nếu ăn nhiều bột ngọt trong thời kỳ này, rất dễ bị gia tăng hơn bình thường các triệu chứng ghi trên, ảnh hưởng trực tiếp tới việc làm. Như vậy quý bà nhớ quê hương về thăm thân nhân, thềm phở, tốt nhất nên tự nấu lấy để tránh những rủi ro ngộ độc thực phẩm, nhất là ra Hanoi.

Ngày nay bột ngọt không chỉ ở các bếp trong gia đình hay khách sạn. Bột ngọt còn có trong thực phẩm chế biến bày bán ở các chợ. Từ các lon nước dùng gà (chicken broth), nước dùng thịt bò đến các lon súp đậu. Các gói, chén hoặc ly nhựa mì ăn liền cũng đều có bột ngọt. Phở ăn liền Việt Nam cũng không ngoại lệ. Và tất cả các bánh kẹo nữa. Phải thừa nhận thức ăn có thêm chút bột ngọt hương vị hấp dẫn hơn. Nhưng bột ngọt có từ Mỹ năm 1925, vào Việt Nam thập kỷ 40 của thế kỷ 20, trước ngày này, Việt Nam cũng có nhiều món ăn ngon không cần bột ngọt.

Cách đây vài thập kỷ, đồng quê miền bắc Việt Nam có câu đồng dao:

“Tiếc thay hạt gạo tám soan.

Thối nôi đồng điệu lại chan nước cà.”

Câu này ý nói người phụ nữ xinh đẹp (gạo tám thối nôi đồng điệu), mà lại lấy phải người chồng cục mịch, quê mùa, kém cỏi (chan nước cà). Các cụ ca tụng gạo tám soan và thối (nấu) vào nôi đồng điệu là ngon. Thật ra gạo tám soan nấu đúng điệu phải là nôi đất. Những cụ già nhà giàu, có tính cầu kỳ, thường nấu gạo tám soan vào nôi đất nhỏ, khi chín cơm thì đập vỡ nôi để lấy cơm ăn. Tất nhiên quanh nôi có cháy, vừng cháy này nếu không bị bệnh đau bao tử thì ăn ngon tuyệt.

Gạo tám soan thật thơm, Thơm hơn gạo nàng hương Chợ Đào ở Long an. Hạt thóc tám soan màu vàng gạch, thon thon. Đi qua ruộng lúa tám sắp gặt, gió đồng thoang thoang đưa mùi thơm ngào ngạt của hương lúa, ta có thể thấy được giá trị của loại gạo này. Trồng lúa tám chỉ trồng được một vụ trong một năm là vào vụ mùa, tháng mười và ruộng lúa không phải là ruộng trũng. Do thời tiết, vụ chiêm tháng năm không trồng được lúa tám. Gạo tám soan trồng mất nhiều ngày và kén ruộng, kén mùa, vì vậy nên giá gạo mắc có khi gấp rưỡi, gấp đôi giá gạo thường. Nó không chỉ thơm mà lại mềm. Ăn cơm nguội gạo tám soan cũng ngon hơn gạo khác. Nhưng từ ngày cải cách ruộng đất, giết người bắt đầu 1954, Việt cộng tịch thu ruộng đất và lập hợp tác xã để canh tác tập thể thì lúa tám biến mất trên miền đồng bằng sông Hồng.

Có thể nhiều bạn đọc biết về cái tai hại của Hợp tác xã nông nghiệp của Việt cộng, nhưng ở đây tôi cũng xin nói thêm ít dòng về tai hại của kiểu kinh tế tập trung mà thằng ngu Hồ chí Minh đem áp dụng ở Việt Nam, gây cho dân quê thiếu thốn lương thực.

Trước khi Việt cộng cai trị thì ruộng là của tư nhân. Nhà nào dù nhiều ít cũng ráng chăm lo vun sới để thu hoạch nhiều. Còn sau Cải cách ruộng đất, kèm đầu tổ giết người của Cáo Hồ thì ruộng tập trung vào nhà

nước. Dân đi làm theo tiếng kèn, và người dân làm kiểu "ù ơ di' dầu' hay nói rõ là lò vờ, vì không ai đại gì làm tích cực. Dù làm hăng say hay lơ là, tối về cũng công điểm như nhau. Điều này đã gây ra lãn công và lương thực thiếu hụt là lẽ đương nhiên, đưa đến kết quả năm 1987 hai tỉnh Thanh Hóa và Quảng Ninh có trên 3 ngàn người chết đói.

Món ngon miệng thời xưa cũng không thiếu. Thuở Việt cộng chưa nổi dậy đấu tố, giết người, cướp đất, có những món ngon miền bắc Việt nam như tã pì lù - cũng tương tự như lẩu bây giờ -, gỏi cá mè... Những món thường ngày như tôm kho, cá kho, thịt kho đều không có bột ngọt mà ăn vẫn ngon miệng. Gia vị của mỗi món có chút khác nhau.

Để át mùi tanh của tôm, kho tôm thường ngoài chút muối, đường ớt, nước mắm, còn có nước trà đặc và rau răm. Món thịt kho thì muốn ngon phải dùng sống dao dần cho mềm, để thấm gia vị. Ngoài ra còn phải nêm loại nước mắm nhĩ, là loại nước mắm ngon thời xưa. Các bà sanh nở thì các cụ kho toàn thịt nạc và cho khá nhiều tiêu. Đặc biệt món cá kho, món ngon muôn thuở của tôi là "Cá kho vùi trấu". Thuở ấu thơ, bà cụ thân sinh tôi thường cho tôi ăn món cá kho này. Món ăn không hề có bột ngọt. Đây là món ăn có thể gọi là đặc sản của đồng bằng sông Hồng.

Cá để kho như, ăn được cả xương, phải là cá nước ngọt. Tuyệt ngon là cá đồng. Thông thường là cá chép, trôi, rô, diếc, bống, he... Gia vị của nồi cá kho thường là hành, muối, ớt, nước mắm, đường thắng và riềng. Đáy nồi cá đặt một lớp khế (star fruit), thái ra từng lát vừa làm gia vị, vì khế có chất chua, có tác dụng để như thực phẩm, thay cho loại hóa chất sodium bicarbonate, vừa làm lớp đệm cho khỏi cháy cá. Nấu sôi độ trên một giờ thì đặt nồi xuống đống trấu cháy đã có nhiều tro hồng (Thời xưa không có sẵn hộp quẹt như bây giờ, nên muốn giữ lửa thường phải "rám trấu" để ngày hôm sau có lửa nấu bếp.) Trên miệng nồi lót vài lớp lá chuối để cho than trấu khỏi lọt vào nồi cá. Đổ thêm trấu cho đầy trùm lên nắp vung độ 4 inches. Khoảng 4 giờ sau hay hơn, tùy theo nước trong nồi nhiều hay ít, cá như xương. Đi qua bếp, mùi thơm phưng phức tỏa ra. Lúc đó là có thể lấy nồi cá ra ăn được. Tuyệt !

Cá kho vùi trấu ăn được cả xương. Xương cá rất bùi và tất nhiên rất nhiều calcium. Không phải lo uống phụ calcium khi tới tuổi 50 như ở Mỹ. Có thể do ăn cá kho vùi trấu từ nhỏ nên ngày nay, ngoài 8 bó tôi vẫn còn đủ 32 chiếc răng, chưa phải trám chiếc nào. Các bà ở tuổi 50, sanh nở nhiều, đi đốc tờ ở Mỹ thường được cho toa uống mỗi ngày từ 600mg đến 1000mg calcium. Thiếu calcium, nhất là các bà thường dễ gây ra bị gãy xương cổ tay và xương hông. Có khi còn rỗng xương. Mà nếu rỗng xương thì rất phiền hà. Đi bác sĩ thế nào cũng bị cho toa uống Fosamax, hoặc Alendronate Sodium, mỗi tuần một viên, tùy theo bệnh nặng nhẹ, 35mg hay 70mg. Uống thuốc này rất nhiều khê vì uống sáng sớm, không được uống bất cứ loại nước nào trừ nước lọc. Uống rồi phải đi bách bộ nửa giờ và nhịn ăn 1 giờ. Các cụ ông thiếu calcium rất dễ bị mòn xương sống. Bệnh này nôm na gọi là xương sống có gai. Khi đứng lên ngồi xuống, giây thần kinh chạm vào phần nhọn của xương làm cho người bệnh đau buốt lưng. Thiếu calcium, tuổi càng già càng dễ bị gù lưng, chưa kể đến 'hăng rết' - nói trại.

Ngày chạy cộng sản từ miền bắc vào miền nam, nhớ món cá kho như, tôi đã phải sang Chợ lớn mua một bao trấu về để có bữa ăn ngon miệng. Bây giờ sang Mỹ, món cá kho như được cải biến sang nồi cao áp, nấu trên 100 độ C, với gia vị chủ yếu là riềng và có thêm chút thơm (dứa) thay khế. Tác dụng của riềng là át mùi tanh của cá. Tác dụng của thơm hay khế là để dễ tan xương và để lót đáy nồi. Cách đây trên 19 năm, ngày mới sang đất Mỹ, tôi đã giành 2 ngày đi kiếm riềng. Lúc đó tiếng Mỹ còn ú ớ, không biết riềng tiếng Mỹ là gì. Đi hỏi đầu đường cuối phố chả ai biết galangal bán ở đâu. Các chợ Safeway, Lucky, Albertson's đều không có bán. Sau hai ngày tìm kiếm, tôi đã tìm được riềng đông lạnh tại một tiệm của người gốc Tàu ở San Francisco. Bây giờ Riềng ê hề, chỉ phải mỗi tội mắc quá. Giá tới 4.99 USD một pound (453gram)

Trở lại món gia vị bột ngọt, món gia vị mà hầu như các gia đình người Việt lưu vong trên thế giới đều dùng nêm nếm thức ăn trong mỗi bữa ăn. Vì có chút bột ngọt thức ăn sẽ thêm ngon. Một phần là ngon miệng, một phần là nguy hại, vậy thì nên hay không nên ăn bột ngọt? Những người mẫn cảm với bột ngọt, tốt nhất là nên thận trọng. Khi ở nhà tự mình nấu lấy món ăn, hay người trong nhà nấu, mình có thể biết được món ăn đó có cho gia vị bột ngọt hay không và cho nhiều hay ít. Nhưng vào các nhà hàng khách sạn thì phải tự chế. Những món nghi ngờ có thể có nhiều bột ngọt thì không nên ăn, dù là thêm.

Người không bị miễn cảm với bột ngọt có thể ăn thoải mái hơn. Tuy nhiên lạm dụng kiểu ăn phở ở Hanoi, Hải phòng thì cũng dễ bị, nhẹ thì sáo trộn tiêu hoá, nặng thì có thể gây cho nhịp tim đập loạn, hoặc nhiễm vào một trong các bệnh kể trên. Người viết bài này đã có thân nhân về Việt nam, vào khách sạn Chợ Lớn ăn tiệc. Tuy là khi ăn xong trả tiền, không bị tính tiền món “rau vô tư” như Hanoi, nhưng, bàn tiệc 12 người thì có 3 người bị mắc bệnh liền tại chỗ vì món ăn “Trút hàm”, nước dùng cho thấy hơi nhiều bột ngọt. Một người bị đau bụng, một người bị chóng mặt , người thứ 3 bị suyễn và tăng huyết áp.

Quỳnh Hương (nvn)

Chú thích (1)

Nguồn : Ajinomoto-Wikipedia.