

# Đố Ai Bò Xẻo Mấy Nơi ?

Lê Văn Lân

Ngày nay có gần 3 triệu người Việt Nam sống ngoài quê hương nên gọi là “Dân Việt Nam Hải Ngoại”. Một món nổi tiếng mà họ đã phổ biến khắp nơi theo bước chân lưu vong của họ là “Phở”. Ở vùng Bắc Mỹ, nơi nào có cộng đồng Việt kể như là có ít nhất một tiệm phở. Để không những dân Việt đến ăn mà còn thu hút khách Mỹ địa phương. Trước vài tiệm phở mở ra có thời, vào giờ ăn trưa, khách Mỹ phải xếp hàng dài đợi ăn. Tuy nhiên, có một vấn đề khá ngộ là món phở là món quốc hồn quốc túy của Việt Nam, nhưng có thể nói danh từ về thịt bò của phở thì người mình chỉ ăn mà ít để tâm tìm hiểu. Do đó, tôi có làm một bài thơ cảm hoài sau theo ngẫu hứng:

## ***Dằm vắn Lục Bát : Đố Ai !***

*Đố ai bò xẻo mấy nơi  
Để ta gọi phở đãi chơi bạn bè!  
Đố ai nhớ kể đủ nghe,  
Để ta thưởng thức phủ phê cuộc đời!  
Chín, tái, gân, nạm ai ơi,  
Sách giòn, gầu béo muốn thổi hay ngừng?  
Vè, vú, ngầu pín tưng bừng,  
Hành dấm, nước béo em cưng nhớ dùm!  
Ngò gai, húng quế tùm lum,  
Tương đen, ớt đỏ bỏ chung tuyệt vời!  
Giá sống tươi mát gọi chơi,  
Ngọt thơm mùi béo kêu trời đã ghê!  
Yêu nhau lạc nẻo sông Mê,  
Việt Nam bát phở mọi bề nhớ thương.  
Đôi ta cách nẻo sông Tương,  
Cùng húp nước phở như đường bên nhau!  
Chữ rằng: Quân tử hảo cầu  
Bò ngon, phở béo ở đâu cũng tìm!  
Phương trời lưu lạc cánh chim,  
Việt Nam bằng hữu trong tim dạt dào  
Tình quê lưu luyến làm sao,  
Cùng ăn tô phở ôn nao giải bầy!  
Cùng nhau ước hẹn một ngày  
Ôm nhau vồn vã vòng tay nồng nàn!*

Lê Văn Lân

## **Sành ăn và tận dụng của trời cho!**

Có người thắc mắc về nét ăn cầu kỳ của dân Việt trên miếng thịt bò: Tại sao phải đòi hỏi tỉ mỉ về những chi tiết trong một tô phở trong khi tô mì hay hủ tiếu của Tàu không như vậy, nào là chín, tái, gầu, nạm, gân, sách... nào là húng quế, ngò gai, giá sống, nào là tương đen, ớt đỏ, chanh dấm ...tùm lum.

Trong bài Luận về Phở đăng trên báo Quốc Gia số 52, tháng 7, năm 1996, ông Phạm Hồng Hà đã viết: Theo những người lớn tuổi kể lại thì buổi đầu ở miền Bắc chỉ có phở bò chín. Nghĩa là cả xương và thịt đều được cho vào nồi ninh. Thịt bò làm phở chín cũng không cần chọn lọc gì cả. Gân cốt, bạc nhạc cho vào ninh như vừa phải vớt ra đúng lúc để ráo nước, rồi thái mỏng xếp lên trên mặt trên của bát phở.

Làm bạn với quán phở không phải chỉ có những người cần ăn cho no để có sức “kéo cày” hoặc trẻ em thì âm bụng tới trường, mà còn có nhiều đệ tử lưu-linh. Những vị này vào quán phở thường goithêm vài ly rượu trắng. Uống rượu mà không có cái gì sậm sực thì cũng nhạt nhẽo. Thành thử mấy vị kêu chủ quán chọn cho miếng sụn, miếng thịt bắp có gân cốt để nhâm nhi. Lần lần những bộ phận của con bò như gân, gầu, sách được ooi như đặc sản của từng quán phở bò.

Đây cũng gọi là một sự giải thích đáng chú ý. Như vậy, về phương diện tuổi tác, miếng “chín” là miếng thịt hàng thủy tổ trong bát phở thuở ban đầu thời còn mồ ma nhà văn Thạch Lam tác giả Ba mươi sáu phố phường, còn bao nhiêu “tái, nạm, gân, gầu v.v...” đóng vai vệ tinh châu tuần thì thuộc thể hệ hậu duệ trẻ trung mới được phát kiến về sau trong nghệ thuật ăn phở bò...

Theo tôi thì sự tình phát kiến đã bắt nguồn từ tinh thần tận dụng kiệt ước của Á Đông... đi cùng với sự sành ăn. Vô quít, củi bươi còn biến chế thành trần bì nấu lọc tàu xá, thành mút! Tim, lòng, gan, phèo phổi heo còn chế thành phá lấu. Ngay cả đồng xương phở “xí quách” (còn gọi là món “cải mã” hay “bốc mộ”) cũng không đến nỗi quăng cho chó gặm trước khi cho bọm nhậu nhâm nhi. Do đó, bao nhiêu thứ bạc nhạc sao lại không thành món kỳ trân khoái khẩu nhĩ?

Việt Nam mình há chẳng có câu: Hết nạc vạc tới xương! Gặm xương quả là một cái thú đối với nhiều người Á Đông trong tinh thần “ tay làm hàm nhai, tay quai miệng trễ” và khi ăn vật thực của trời cho hay do công lao bàn tay kiếm ra thì luôn giữ tinh thần tận dụng : Ăn hết đánh đòn, ăn còn đánh chết! Mẹ tôi thường răn dạy tôi trên mâm cơm nếu mà tôi vì tham ăn hốt uống không giữ ý tứ mà gấp lấy một miếng ngon thì cái tội là “bị đòn” vì vô lễ và không biết nhường nhịn, nhưng lỡ đã gấp ăn thì ăn cho hết, chớ có bỏ mứa thì phải tội với trời đất, tội đó nặng vô cùng, kiếp sau đầu thai làm con vịt bòn ăn đồ thừa thãi bỏ đi.

Và một điều khác cũng cần biết là trong nét sành ăn vật ngon là biết thưởng thức “ cấu trúc sơ thớ”(texture) của thực phẩm! Ăn một miếng Sandwich Mỹ béo bệu nhưng ỉu xèo, một miếng bít-tết “tender loin”nhũn mềm như môi phụ nữ, ngon thì có ngon nhưng cái ngon đâu sánh bằng cái thú “nhai” và thưởng thức cái cứng giòn, cái dai dai, sừn- sực “miệng nhai, tai nghe” của ổ bánh mì kẹp thịt VN hay gặm một khúc xương còn dính gân, nạm nhĩ? Do đó, ăn một tô phở Việt Nam đúng điệu khác hẳn một tô súp Tây phương ăn khai vị chỉ dùng muỗng mà “húp”, vì bao nhiêu cơ bắp của hàm nhai (masticator) trên mặt của người ăn tha hồ có dịp khai triển thì thổ làm lông tóc thái dương tương bưng mở hội! Cái ngon phải đến từ răng nhai!

### **Một cục gân bằng mùi cân thuốc bổ !**

Nói đến kỳ trân thì trong tô phở Việt Nam, bên cạnh thịt thì có thêm thứ là “Vú sữa” và “Ngầu Pín” gọi là ăn theo kiểu tạng phủ liệu pháp (organotherapy), ăn gì thì bổ nấy hay chủ trương “ăn nên thuốc” Vú bò cái là một kỳ trân của Phở Hòa Pasteur trước 1975, ăn rất thơm và ngầy ngầy , nhưng hình như không sẵn vì lấy đầu ra đồ trân phẩm của bò cái đang nuôi cho con bú cho những người phạm tục. Tuy nhiên thì món ngầu- pín thì luôn luôn sẵn. (Ở Hoa Kỳ, vô chợ Mỹ thì đôi khi có thể kiếm ra ngầu pín gọi là bull pizzles, còn hòn dái bò gọi là bull fryes, giá rẻ khá hấp dẫn nhưng phải quen mặt và dạn trước)

Ngầu- pín tức là chữ Ngưu Tiên đọc theo âm Quảng Đông (牛鞭), danh từ này còn gọi là Âm Hành khi nói đến trong sách thuốc ( 陰莖) tức chỉ cái chuối, cái cán , cái chày (hành) ở chỗ kín như thơ của Hồ Xuân Hương nói bóng bẩy là cán cân Tạo Hóa trong bài Khóc Ông Phủ Vĩnh Tường:

*Cán cân Tạo Hóa rơi đầu mát,  
Miệng túi Càn Khôn khép lại rồi.*

Theo sách thuốc Bản Thảo Cang Mục của Lý Thời Trân, thức ăn gì cũng là vị thuốc cả: lá sách bò hay Ngưu Bách Diệp trị chứng say rượu, ngầu-pín trị chứng bạch đới nơi phụ nữ hiếm muộn, khối cần bàn đến cái công hiệu của ngầu pín, trứng dái và vú sữa nơi nam giới không bổ chiều ngang thì cũng tăng chiều dọc! “Một cục gân bằng mùi cân thuốc bổ” mà!

### **Đông và Tây đã gặp nhau chưa?**

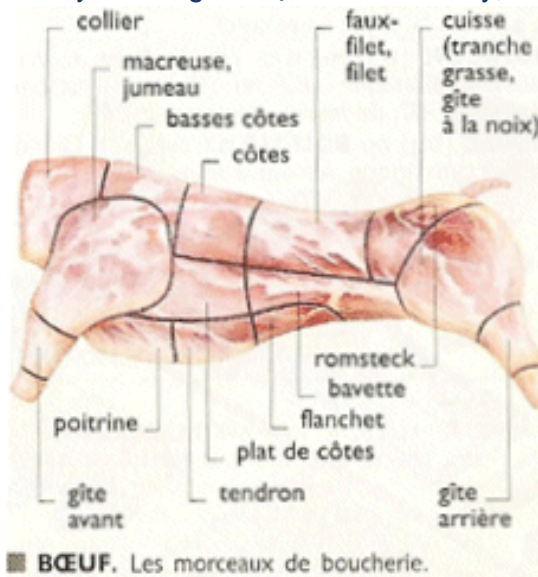
Hiện nay, dân Việt hải ngoại có dịp sống tại Tây phương, đông nhất là tại Hoa Kỳ nơi mà không bị nạn “đói thịt” (meat hunger) như phần lớn các quốc gia khác trên thế giới!. Đây là cơ hội bằng vàng để Đông và Tây gặp gỡ và tìm hiểu nhau trong sự ... ăn, mà điển hình nhứt là qua miếng thịt bò!

Vì quá quen ăn thịt, dân Mỹ luôn luôn ngoác miệng ra “Where’s the beef” mà lại đòi hỏi thứ thịt thượng-phẩm (high-quality) và lại lười nhai nên cái món hầu xực của họ là thịt bò xay (ground beef), cái món mà dân Giao chỉ VN không thích lắm vì “ Ngon thì ngon gượng kéo là, Ai tri âm đó, mặn mà với ai! [ Miếng thịt Mỹ ăn không được đậm vì không được ướp gia vị kỹ (marinating) như của Á Đông. Người ta nói rằng trong những thế kỷ

trước, miếng thịt Âu châu của hàng quý tộc còn quá nhạt, quá hoi nên mới có nhu cầu hàng hải đi về phía Đông để đến đảo Gia Vị (Molucca Island)! Người ta lại bảo Kha-luân-bổ sở dĩ khám phá ra châu Mỹ cũng vì nuôi mộng đi đến phương Đông bằng hướng Đại Tây Dương để kiếm tiêu, quế, đinh hương v.v...]

Dân Âu Tây là con cháu của dân du mục cổ thời nay đã định cư lập quốc nên có truyền thống chăn nuôi gia súc nên thích ăn thịt, bàn ăn dọn ra phải có dao nĩa để cắt xẻ thịt. Còn dân Á Đông là dân nông nghiệp, trâu bò dùng để cày cấy và kéo xe nên thức ăn phần lớn là lúa gạo nông phẩm là chính mà thịt thì thứ yếu vì thịt quá quý...Nhu cầu về đản-chất chỉ cung cấp chính yếu qua cá và những thủy sản hoặc gia cầm hay chim chóc thú hoang.... Một miếng thịt đầu có dám ăn một mình cả tảng, cả khối như dân Tây mà phải cắt nhỏ để xào với rau đậu để cả nhà cùng ăn. Do đó, Á Đông mới dùng đôi đũa để gấp trái với dao nĩa của Âu Tây. Mà thịt cá cũng không ai ăn một mình một đĩa mà phải “chém to, kho mặn” để cả nhà cùng chia xẻ để miệng nuốt cơm. Miếng thịt bò bít-tết là một sự du nhập mới vào Việt Nam vào thời Pháp thuộc, sang lắm, quý lắm. Nhà văn Vũ Trọng Phụng nếu mỗi ngày ăn được miếng tết bằng hai lóng tay thì chưa đến nỗi chết sớm vì lao phổi.

Do truyền thống ăn thịt từ nhiều thế kỷ, miếng thịt của gia súc – điển hình là thịt bò ở Âu Mỹ được chia theo cấp độ ngon, dở, mềm dai của chúng... Thăn lưng thịt mềm thì mau chín, còn thịt bắp, thịt nạm, sườn vì dai thì ninh nấu kỹ. Đó là lý đương nhiên như Đồ hình trong Tự Điển Larousse về những Thịt đồ tể (Morceaux de boucherie) của con bò được chia ra nơi nào Miếng chín chóng (morceaux à cuisson rapide), nơi nào Miếng chín lâu (morceaux à cuisson lent).

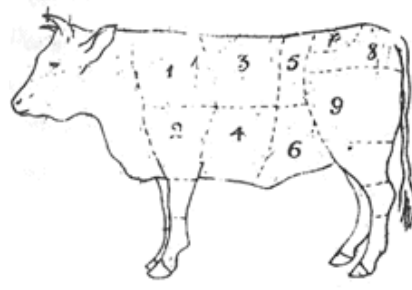
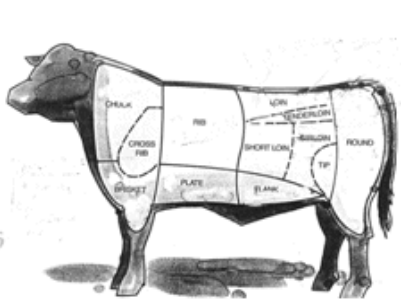


Dân Hoa Kỳ thì vì truyền thống ăn thịt lâu đời nên trong ngành đồ tể họ cũng có nhiều ngữ vựng chi tiết về sự xẻ thịt như chuck, rib, loin, round, short plate, flank, fore flank, brisket v.v...Thử làm một sự so sánh giữa hai đồ hình đồ tể Việt Nam và Hoa Kỳ lấy thịt bò làm thí dụ thì nếu chúng ta dừng đi vô chi tiết quá chính xác thì chúng ta chỉ có thể tìm thấy một sự tương đương đại thể khá tương đối như chuck tương đương với thịt vai, rib là sườn, brisket là bắp đùi, frank là nạm...

Nhưng quả là có một sự phân chia khá tỉ mỉ khác biệt về những ngữ vựng Mỹ về những phần thịt nạc ít mỡ gọi là “lean cuts”:  
\_ về miếng Thăn lưng (loin) thì họ lại chia theo cấp độ như

tenderloin, top loin, sirloin;  
\_ về miếng Mông (round) thì chia theo cấp độ là round tip, top round, eye of round, bottom round v.v...và v.v... mà tôi không biết phải chuyển dịch làm sao cho sát trong khi ngữ vựng Việt thì có vài chữ như tấm tết, đùi bít-tết, lá cò, trái thăn, ốc táo v.v...

**SƠ ĐỒ VỊ TRÍ NHỮNG MIÉNG THỊ BÒ**



- BÒ**
- 1. Vai
  - 2. Bắp đùi
  - 3. Sườn còc-lết
  - 4. Nạm
  - 5. Tấm tết
  - 6. Ốc táo
  - 7. Lá cò
  - 8. Trái thăn
  - 9. Đùi bít-tết

Sơ đồ MY theo Light ways with Beef, Lamb and Pork – Sunset Books 1991

Sơ đồ Việt Nam (theo Triều thi Chơi - Kỹ thuật Nấu Nướng 1991

Dân Việt Nam có danh từ bít–tết sau khi tiếp xúc với văn hóa ẩm thực của Pháp như những chữ bơ, phó-mát, súc cu la. Dân Pháp trước đây đi đến đâu là nhớ nhung và mang cách ăn bít-tết còn máu tươi đỏ lỏi của họ đến đấy, đến đó họ coi đó là “biểu tượng của uy tín Pháp trên thế giới” (Symbol of French prestige in the

world). Món bit-tết Châteaubriand được sáng chế do người đầu bếp của ông Nam tước Francois René Vicomte de Châteaubriand (1768-1848). Thịt bò phải được cắt thành lát dày cui từ thăn lưng của bò (beef tenderloin hay “filet”).

“Uy tín của món bit-tết ... bắt nguồn từ cái tính chất gần như tươi sống của nó. Miếng thịt với máu còn trong rõ tự nhiên, sền sệt, ngồn ngộn và cắt đứt gọn bằng dao. Ta có thể tưởng tượng rằng “món trường-sinh bất-lão nhục” (ambrosia) của các vị thần Hy Lạp cũng chỉ sánh bằng miếng thịt chắc nịch này mà thôi ! Khi nhai dưới răng thì thịt từ từ tan biến và đồng thời khiến ta tự nhiên sâu sắc cảm nhận cái nguồn mãnh lực độc đáo của nó và cái khả năng tuôn chảy vào giòng huyết quản của ta”

Lời ca tụng trên về món Châteaubriand là của ông Roland Barthes trong cuốn Mythologies NY 1971 nói lên rằng cái mềm thượng đỉnh nhất ở chốn trần gian chỉ có thể so sánh với cái mềm của miếng beef tenderloin hay cái mềm của môi phụ nữ mà thôi! Trước đây, miếng bit-tết của dân Việt mình dù giàu có không thể nào sang như vậy vì đó là món thượng-phẩm. [Tuy nhiên từ hồi qua Mỹ, ngành chăn nuôi bò của họ quá phát triển nên có nhiều steak houses nên dân Giao chỉ ta cũng phê phỡn hưởng thụ đâu có kém ai (và bị bệnh Gout - Thống Phong cũng lắm)]

Miếng thịt bò của ta ta trong cách bếp núc thông thường không dám thường xuyên chọn thứ thượng-phẩm mà quanh quẩn vào những thứ thịt bò trung phẩm và hạ phẩm. Nhưng chính nhờ tinh thần tận dụng, sành ăn và sáng tạo mà ta dọn ra một tô phở thập cẩm gồm đủ chín, tái, gân, gầu, nạm, sách, v.v... vừa thích khẩu, vừa no, vừa khoan khoái dồi dào bổ dưỡng.

### Bí quyết chọn thịt cho tô phở

TÊN VIỆT	TÊN ANH	HÁN VIỆT	HOA NGỮ
Tái	Eye of Round Steak	Sinh Ngưu Nhục	生牛肉
Chín	Well-done Brisket	Thục Ngưu Nhục	熟牛肉
Gầu	Fat Brisket	Võng Du	網油
Nạm	Well-done Flank	Thục Nạm	熟腩
Vè giòn	Skirt Flank	Sảng thúy ngưu nạm	爽驛牛腩
Lá Sách	Bible tripe	Bách Diệp	百葉
Gân	Tendon	Ngưu Lặc	牛肋

Tôi đã sưu tập nhiều thực đơn của các tiệm phở VN tại Mỹ và tôi gia công hệ thống hóa để làm thành một biểu đồ so sánh về từ ngữ như trên. Bây giờ ta hãy coi cách chọn thịt cho tô phở ra sao? Riêng về món Tái tôi có nhận xét sau:

Thịt bò tái đương nhiên phải chọn nơi mềm nên các tiệm phở Việt đã dùng vùng thịt gọi là Đùi Bit-tết (số 8 theo sơ đồ Việt) hay Eye of Round (sơ đồ Mỹ) nằm chính giữa vùng Round (thịt mỡ đùi sau hay Ngưu Cổ Nhục) hay Cuisse (sơ đồ Larousse của Pháp). Đùi này là đùi sau vì Đùi sau của bò thường mềm hơn và nhiều thịt hơn đùi trước (Việt Nam ta có câu: Cho đùi trước, lấy đùi sau!) Gọi là Đùi sau nhưng đúng ra phải nói Mông Đùi. Ta cũng nên biết vùng Mông Đùi sau (Round) theo sơ đồ Mỹ có thể chia thành 4 miếng:

- Round tip nạc và mềm nhất
- Top Round : mềm thứ hai
- Eye of Round và Bottom Round thì ngang nhau là mềm thứ ba. (Eye là nhãn điểm hồng tâm trên bia bản)

Tôi thiết nghĩ thịt ăn tái cũng có thể lấy từ “Tám tét” của sơ đồ Việt, tương đương với các vùng thăn lưng (Loin) của bò. Về phần thăn (Loin), chúng ta thấy có những danh từ phân biệt như : Loin, tenderloin, short loin, sirloin theo sơ đồ Mỹ khó mà kiếm danh từ Việt tương đương.

Tại sao các tiệm phở VN lại cắt thịt tái từ vùng Mông Đùi (Eye of Round) mà không lấy từ phần Thăn (Loin)?



Tôi thử dọ hỏi với dân hàng phở thì họ úp mở nói rằng thứ thịt của vùng Eye of Round tuy không mềm bằng nơi khác nhưng “ăn đúng điệu VN” , có thể hơi dai chút đĩnh nên cần nhai dưới răng lâu lâu để thưởng thức vị ngọt, còn các nơi thịt khác quá mềm để ăn bít tết tươi sống thì tuyệt nhưng xắt cho tái phở vừa đất, vừa không ngon, lát thịt khi chín thì teo quắt lại. Tra sách Mỹ, thấy vùng giữa của thịt đùi bít-tết hay Eye of Round không mỡ, chắc và có thớ sợi li ti, cần phải lấu nĩa mà chần cho mềm (fork tendering). Khi xào lúc lác thì phải chần cho các thớ sợi liên kết mềm. Nấu chín bằng hơi nóng ẩm như lồi khìa (braising) cũng làm thịt mềm hơn (Tuy nói vậy, tôi xin nhường thẩm quyền phán xét cho các đầu bếp chuyên môn, không dám lạm bàn) . Thịt tái thì thích hợp cho món nhúng, nướng vỉ (thiết bản) và thịt bò vắt chanh hay bóp thấu.

- Về tiếng “Nạm” (beef flank) thì tôi thấy đây là một vùng thịt bò có thớ sợi đặc biệt lớn trong bát phở, nhưng viết theo chữ nho thì theo Tự điển Thiều Chửu, chữ Nạm (quen dùng viết trên thực đơn Phở VN) có nghĩa là “thịt trâu non”. Nạm và gân và bạc nhac vốn thích hợp cho món Bò kho...
- Trên thực đơn, “chín” dịch là “thục” , nhưng “tái” dịch là “sanh” nghĩa là sống, kỳ thực phải dịch sát từ ngữ là “bán sanh bán thục” [ Nhưng trên thực tế, tôi thấy các tiệm phở xắt thịt tươi sống thật mỏng rồi trải trên mặt tô phở nên dịch là “sanh” là đúng!]
- Chữ “Giòn” thì Hoa ngữ dịch là “sảng thúy” (âm Quảng Đông: xoong xui – âm “xoong” nghe cũng rồn rảng lắm đấy, âm xui thì nghe như xừng xựt như lúc nhai lá sách bò thật vui tai đáo để).

Một thắc mắc của tôi khi coi Sơ đồ Thịt Bò của bà Triệu thị Chơi có mấy chữ sau: Trái thăn, Lá cò thì không biết tương đương với tiếng Mỹ gì: Loin hay Tenderloin? Còn chữ “Ốc Táo” có phải là vùng quanh cái rốn (navel) của bò không?

Sự tra cứu lẩn thẩn của tôi về những miếng thịt bò rất cần quý vị cao minh chỉ giáo nhất là quý vị từng quan sát thực tế trong ngành nấu bếp, ngành Thú Y, ngành súc khoa v.v... Như vậy thì bổ ích cho kho ngữ vựng Việt Nam và văn hóa VN nhường bao.

Từ một câu thơ năm xưa của thi sĩ Thanh Tinh tôi đã miên man lôi kéo quý bạn trên nhiều chuyện từ chuyện nhai lại của loài trâu bò qua chuyện tìm hiểu những lát thịt bò trên tô phở VN v.v...Đa ngôn, đa quá, càng nói nhiều thì càng lồi lõm... Thôi đến đây, tôi đành chấm dứt bài bút khảo thập cẩm “chín, tái, nạm, gân, giòn, gân, sách” kể quý bạn lại quở là nói : Dài, Dai, Dở và Dốt!

### **Một chút thơ thay lời kết !**

Mở bài tôi có một bài thơ làm duyên khởi thì đóng bài tôi cũng mạo muội làm một bài thơ tổng kết hay gói ghém. Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ. Hãy cười cho vui về cuộc đời và tươi mát tâm hồn chứ, phải không bạn?

#### ***Phở Phượng Cầu Hoàng***

*Phở em: Phở Phượng Cầu Hoàng  
Tĩ tê giới thiệu xem chàng chịu không?  
Miếng tái vốn thiệt Thịt Mông (Round)  
Tươi...mềm...mát miệng khiến lòng yêu nhau!  
Gầu giòn...nạm béo...nhai lâu  
Vốn từ lườn Ngực (Flank) Phượng cầu duyên loan  
Lá sách từ Bụng em ngoan  
Vừa trắng, vừa mịn nhai giòn dưới răng!  
Miếng gân ăn dẻo thêm hằng  
Lại thêm Ngẫu pín hỏi rằng đã chưa?  
Miếng chín ai cũng khen ưa,  
Đậm đà hương liệu, nêm vừa miệng xơi.  
Hỡi chàng quân tử ...cưng ơi!  
Ném thử vú sữa, em mời dâng cho  
Ớt , tiêu, giá sống thêm vô*

*Hành chần, nước béo, lá ngò tự nhiên!*

*Phở ngon dọn cốt làm duyên  
Ấy chàng thỏa mãn, em nguyên sánh đôi.*

LÊ VĂN LÂN