

ĂN UỐNG TRONG VIỆC GIỮ GÌN SỨC KHỎE CỦA NGƯỜI HOA Ở NAM BỘ

Trần Phong Điều

Người Hoa ở Nam bộ từ lâu đã biết sử dụng thức ăn để bồi bổ cho cơ thể, ăn uống để chữa bệnh. Các *món ăn bài thuốc* này đã được các bà nội trợ người Hoa khéo léo lựa chọn, phối hợp một cách nhuần nhuyễn trong quá trình chế biến món ăn. Do đó, trong bữa cơm của gia đình người Hoa, thức ăn không chỉ được lựa chọn để ăn ngon miệng mà còn phải chứa nhiều dưỡng chất để bồi bổ cho cơ thể, tránh được bệnh tật và đồng thời trị được một số bệnh thông thường.

Cũng giống như các dân tộc khác, “người Hoa là một dân tộc rất có ý thức đảm bảo vấn đề dinh dưỡng, sức khỏe trong ăn uống. Họ quan niệm theo Đông y, bệnh tật phát sinh phần lớn do sự mất quân bình yếu tố âm - dương trong cơ thể. Vì vậy vai trò của thức ăn (phần lớn) được đưa vào tùy cơ thể con người một cách có lựa chọn là nhằm để cân bằng lại trạng thái âm dương.

Theo y học truyền thống Trung Quốc, thể chất người ta được chia thành các loại âm, dương, hư, hàn; còn thực phẩm nói chung mang ba yếu tố: nhiệt, hàn, ôn. Thể trạng con người có những thay đổi tương ứng với khí hậu, thời tiết, nên nếu không muốn lâm bệnh thì cần phải điều chỉnh, lựa chọn cơ cấu thực phẩm cho thích hợp. Có lẽ vì thế phù hợp với điều kiện môi sinh và khí hậu gần như nóng quanh năm ở Nam bộ, người Hoa thường sử dụng các loại thức ăn, thức uống mang yếu tố hàn, giải nhiệt, dễ tiêu hóa, giúp cho *lục phủ ngũ tạng* loại trừ được cái nóng độc hại trong cơ thể. Ví dụ như người Hoa ở đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL) thích ăn thịt vịt là món ăn hàn, bổ âm, cùng các thức ăn *mát* như đậu xanh, tàu hủ, cà chua, giá, hẹ, cải bẹ xanh, bẹ trắng... vốn có nhiều ở đây. Đó là phương pháp trị bệnh dinh dưỡng bằng thức ăn của người Hoa rất hiệu quả theo nguyên tắc *ở đâu có loại thức ăn gì thì ta ăn thức ăn ấy* vì thức ăn phải phù hợp với môi trường sinh thái.”¹

“Với người Hoa, dù ngay cả loại thực phẩm bình thường, rẽ tiền dùng để nấu ăn cũng hoàn toàn không phải được sử dụng ngẫu nhiên mà họ rất có ý thức phân biệt công dụng của từng loại. Ví dụ như chao (đậu hũ lên men bằng vi sinh vật) giúp tăng lực, dễ tiêu hóa, là món ăn đặc thù của đại bộ phận người Hoa; Hoặc các loại nấm vừa có hàm lượng protein khá cao mà lại ít chất béo, dễ tiêu hóa, điều hòa huyết mạch; Hạt sen giúp an thần, trợ tim, hạ huyết áp; Mè giúp bồi bổ cơ thể, nhuận trường; Măng giúp giải nhiệt, tiêu đờm, điều hòa tỷ vị; Cải sà lách non, cải cúc (cải tần ô) giúp bổ phổi, giải độc; Hành nhỡ có tính hàn nên dùng để giải cảm, giải độc (nên người Hoa thường sử dụng bài thuốc dân gian cháo hành để trị cảm); Hẹ có tác dụng tiêu độc đường ruột; Tỏi có chất kháng sinh, diệt được ký sinh trùng đường ruột; Và đặc biệt nhất là người Hoa rất thích và thường xuyên sử dụng các loại đậu trong món ăn: đậu xanh, đậu đỏ, đậu đen có tính hàn, giải nhiệt, tiêu độc, dinh dưỡng đa; Đậu nành có nhiều chất đạm, dinh dưỡng cao, cơ thể dễ hấp thụ, có ích cho người bệnh dạ dày, đường ruột...”²

Sau khi xác định được công năng của từng loại thức ăn, người Hoa bắt đầu công việc chế biến thức ăn sao cho phát huy hết các công năng đó. Như việc người Hoa thích ăn các loại canh cải là một ví dụ điển hình. Canh cải thường *mát*, đặc biệt là canh cải xanh thường được người Hoa lựa chọn, nhưng trong quá trình nấu họ còn đập củ gừng cho thêm vào. Điều này được giải thích: gừng ngoài việc làm ấm tỷ vị còn trung hòa với cải xanh để giữ quân bình âm dương cho món canh. Trong bữa cơm hàng ngày, thỉnh thoảng người Hoa nấu một nồi canh thuốc bắc cho cả nhà ăn. Đây là một món ăn hết sức đặc trưng của người Hoa trong việc ăn uống để giữ gìn sức khỏe. Canh thuốc bắc gồm rất nhiều vị như: *Táo* giúp kiện tỳ, bổ huyết, an thần, bổ can...; *Thục địa* giúp bổ huyết hư bất túc, thông huyết mạch; *Kỳ tử* giúp tư bổ can thận, sinh tinh huyết, minh mục, nhuận phế; *Bá hạp* giúp dưỡng âm, nhuận phế, an tâm, an thần, chỉ ho, thanh nhiệt; *Ngọc trúc* giúp điều khí huyết, chỉ khát, nhuận tâm, bổ ngũ lao; *Hoài sơn* giúp kiện tỳ, bổ phế, cố thận, ích tinh; *Đàn sâm* giúp bổ trung, ích khí, hòa tỷ vị, sinh tân dịch, chỉ khát; *Đương qui* giúp bổ huyết, hoạt huyết, nhuận táo, hoạt trường... được nấu với xương heo, giò heo nên rất bổ cho cơ thể. Họ quan niệm món này bổ toàn thân nên rất thường ăn.

Kế đến là món canh xương bò hầm với đu đủ. Món canh này giúp tăng cường sức khỏe. Do đó, khi lao động mệt nhọc, cảm thấy cơ thể suy yếu, người Hoa thường nấu món canh này. Món canh bổ dưỡng cho cơ thể còn có gà ác tiềm thuốc bắc, óc heo nấu với trứng gà, có để gừng trong đó cho thơm,

¹ Phan Thị Yến Tuyết (1993), *Nhà ở - Trang phục - Ăn uống của các dân tộc vùng đồng bằng sông Cửu Long*, Nxb KHXH, Hà Nội, tr.217-218.

² Phan Thị Yến Tuyết (1993), *Sổ*, tr.218-219.

bớt tanh và giúp cơ thể giải nhiệt. Họ quan niệm ăn gì bỏ nấy nên ăn óc sẽ bỏ óc, giúp trẻ con sáng dạ, học giỏi, nhớ dai. Cũng quan niệm ăn gì bỏ nấy mà người Hoa rất thích ăn bộ đồ lòng heo. Đặc biệt, canh phổi heo rất được người Hoa ưa thích. Họ quan niệm ăn phổi heo sẽ bỏ phổi; Cũng như ăn huyết heo để cơ thể thải ra các chất độc hại trong cơ thể. Họ còn khuyên những người làm nghề hớt tóc nên thường xuyên ăn huyết heo để thải bớt bụi tóc do quá trình hớt tóc bị hít phải. Canh đậu đỏ cũng là một món ăn bổ dưỡng được người Hoa lựa chọn. Món này rất đơn giản, dễ làm, mà lại rất có lợi cho sức khỏe. Nó giúp bổ máu, thích hợp cho những người suy nhược cơ thể, thiếu máu, hay choáng váng. Canh này được nấu với cá trê vàng.

Nếu trong nhà có người mắt bị yếu thì người Hoa thường hay nấu cháo câu kỷ ăn để bồi bổ cho mắt, giúp mắt sáng ra. Cháo câu kỷ được nấu với thịt bằm hoặc nấu với mực, ăn vào mỗi buổi sáng. Những người bị chứng tóc bạc sớm thì nấu cháo với sanh địa. Còn nếu bị cảm thì ngoài việc ăn cháo hành, người Hoa còn nấu cháo gừng nữa, ăn để giải cảm. Nếu cơ thể nóng, cảm thấy khó chịu trong người thì nấu cháo đản sâm, hoặc nấu nước bông cúc để chút đường phèn vào nhằm giải cảm. Hoặc nấu nước mía lao với rễ chanh, cũng thêm chút đường phèn vào. Khi bị ho thì xắt trái hạnh mỏng thành từng miếng cho đường phèn vào chung ăn để hết ho, hoặc chung trái lê để đường phèn vào cũng được.

Con gái khi bị đau bụng kinh thì nấu nước kim ngân hoa uống, vừa hết đau bụng, da mặt lại láng, không bị nổi mụn. Đàn bà sinh thì được cho ăn thịt gà tiềm thuốc Bắc để có sữa nhiều, không được ăn thịt bò vì rất độc. Để cho đàn bà đẻ mau cứng cáp, không bị các di chứng sau khi sinh, người Hoa sẽ mua bao tử nhím về ngâm với rượu thuốc cho uống.

“Người phụ nữ sau khi sinh nở cơ thể bị hư, suy yếu và hàn, với kinh nghiệm cổ truyền, người Hoa cho sản phụ dùng những loại thực phẩm mang tính chất ôn hoặc nhiệt để tái lập lại trạng thái thăng bằng trong cơ thể và tăng cường sinh khí, sức khỏe. Ví dụ sản phụ được ăn món gà mái hầm, trứng gà ngâm rượu nếp, cháo ăn với đường và mè, cùng các món ăn có gia thêm tiêu và gừng. Ở ĐBSCL, theo kinh nghiệm cổ xưa, người Hoa thường nấu gà ác (gà giò lông màu trắng, chân đen) hầm với các vị thuốc bắc như đản sâm, sanh địa, thực địa... để giúp sản phụ chóng lại sức; tàu hủ ky là món ăn bồi bổ, có chất béo, calci, nhiệt lượng nhiều, giúp cho sản phụ sau khi sinh mau lại sức. Gà mái tơ nấu với rượu nếp và đương qui (một loại thuốc bổ máu) để giúp cho phụ nữ bị tiểu sản, suy nhược được mau chóng lại sức. Hoặc có thể nấu cháo thịt với trứng vịt bắc thảo, cháo giò heo nấu với hoài sơn, phụ linh và chè hạt gà nấu gừng cho sản phụ hay người dưỡng bệnh ăn. Người Họ ở ĐBSCL cũng thường nấu món gà ác hầm với táo đen (hắc chủ) và đậu đen để bổ huyết; hoặc dọn cho sản phụ và người dưỡng bệnh món giò heo nấu hải sâm để giúp bồi bổ cơ thể đang yếu, phục hồi sức khỏe. Sau khi sinh, phụ nữ Hoa thường ăn hàng ngày hợp chất bột xay từ mè đen, đậu đen, đậu nành, đậu phụng, gạo rang... là loại thức ăn giúp cơ thể dễ hấp thu, bồi bổ, giúp da dẻ mịn màng, mềm mại, xinh đẹp.”³

Ngoài các thực phẩm bổ dưỡng đó ra, sản phụ người Hoa cũng ăn cơm với thịt kho, cá kho... các loại thức ăn được rắc rất nhiều tiêu, nêm nếm cho thật cay để giữ ấm cho cơ thể khi mới sinh.

Còn những người bị chứng yếu sinh lý thì được khuyên ăn thịt dê nấu với ba kích. Để cơ thể quanh năm được khỏe mạnh, người Hoa thường nấu cháo bạch quả, chè bạch quả, chè đậu đỏ... Trong nhà thường ngâm một keo rượu thuốc dành để mỗi khi ăn cơm uống một chung nhỏ cho dễ tiêu...

Nhìn chung, ăn uống trong việc giữ gìn sức khỏe của người Hoa phải được tuân thủ theo các nguyên tắc sau:

“1. Khi điều chế thức ăn, mặc dù người phụ nữ trong gia đình tuy không phải là một lương y chuyên nghiệp nhưng cũng biết các điều sinh khắc, cấm kỵ. Thí dụ như dùng sâm thì kỵ củ cải trắng. Khi nấu tôm cua cá thì kỵ kinh giới. Khi nấu chim sẻ thì kỵ gan, trái lê. Khi dùng thịt gà thì kỵ giới mễ. Khi dùng cá chép thì kỵ sa nhân. Khi dùng huyết heo thì kỵ địa hoàng hoặc hà thủ ô. Khi dùng thạch cao thì kỵ mật ong. Những cấm kỵ này được lưu truyền từ đời này sang đời khác, những người nấu bếp đều biết.

2. Khi nấu một món ăn cho người bệnh thì món ăn đó phải thích hợp, có những món ăn phải kiêng kỵ. Thí dụ như bệnh phù thũng kỵ mặn. Bệnh tả lỵ kỵ mỡ. Bệnh phổi kỵ nóng (ớt). Bệnh bao tử kỵ mát (dưa chua). Bệnh xơ cứng động mạch kỵ lòng đỏ trứng, óc heo, nội tạng động vật. Bệnh sạn thận kỵ lòng trắng trứng... Lòng trắng trứng có nhiều chất vôi. Lòng đỏ trứng, óc heo, nội tạng động

³ Phan Thị Yến Tuyết, *Sở*, tr.219-220.

vật có nhiều chất cholesterol. Dưa chuột là một loại nhân sâm rất mát làm hại bao tử. Người bệnh phổi ăn nhiều ớt nóng thì ho nhiều hơn. Người phù thũng ăn nhiều muối thì chứng bệnh nặng hơn.

3. Thức ăn chế biến phải tương ứng với mùa (tương sinh) kiêng cử những món ăn không thích hợp (tương khắc). Thí dụ vào mùa đông lạnh không nên ăn những món ăn lạnh (hàn kỵ hàn). Mùa thu không nên ăn những món ăn mát (ăn nhiều thức mát làm cơ thể lạnh thêm). Mùa hè không nên ăn những thức ăn nóng (ăn nhiều thức ăn nóng làm cơ thể nóng hơn). Mùa hè nóng bức nên ăn nhiều loại thức ăn mát hoặc lạnh thì giải nhiệt, ích khí (tương sinh). Vào mùa lạnh nên ăn nhiều thức ăn bổ dưỡng làm thận ấm lên. Mùa thu nên ăn những thức ăn chống táo bón, dưỡng âm, sinh nước miếng. Mùa xuân nên ăn những thức ăn kỵ gió độc.

4. Chọn thức ăn phải tùy theo cơ thể con người. Thí dụ như những người khí hư thì phải ăn những thức ăn bổ khí. Thế nhưng có thể khí hư do thận hư, tâm hư, tỳ hư, phế hư... Nếu khí hư do thận hư thì nên ăn những thức ăn bổ thận như câu kỷ tử, đậu đen, tỳ dề. Nếu do tâm hư thì nên ăn những thức ăn bổ tim như hạt sen, long nhãn. Nếu do phế hư thì nên ăn những thức ăn bổ phổi, không nên ăn những thức ăn nóng, dễ sinh đàm, phát ho.

5. Thức ăn phải hợp khí hậu từng vùng, hợp với thời tiết bốn mùa. Thí dụ như ở Đà Lạt khí hậu lạnh, ở Chợ Lớn khí hậu nóng, thì nên kiêng kỵ những món ăn tương khắc. Ở Đà Lạt vào mùa đông phải tuyệt đối cử những món ăn lạnh. Ở Chợ Lớn vào mùa nóng phải tuyệt đối cử những món ăn nóng. Đây là những nguyên tắc ăn uống căn cứ vào y lý, vừa mang tính dân gian vừa mang tính bác học của bà con người Hoa.”⁴

Như vậy, đối với người Hoa, “thức ăn nếu được lựa chọn thích đáng cho người bệnh, sẽ giúp thể trạng của họ nâng cao nhằm có sức chống với bệnh tật, gia tăng việc phục hồi sức lực và nhờ đó sẽ mau chóng có khả năng bình phục.”⁵ Bên cạnh đó, ăn uống đúng cách, lựa chọn thực phẩm phù hợp với thể trạng, với thời tiết và biết được công năng của từng loại thực phẩm cũng góp phần vào việc phòng bệnh, giữ cho cơ thể luôn khỏe mạnh, tránh được bệnh tật.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Văn Bính (chủ biên) (2004), *Văn hóa các dân tộc Tây Nam bộ - thực trạng và những vấn đề đặt ra*, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
2. Nhiều tác giả (2010), *Văn hóa Tết đồng bằng sông Cửu Long*, Nxb Văn nghệ.
3. Phan Thị Yến Tuyết (1993), *Nhà ở - Trang phục - Ăn uống của các dân tộc vùng đồng bằng sông Cửu Long*, Nxb KHXH, Hà Nội.
4. Tống Kim Sơn (2004), *Văn hóa vật chất và tổ chức xã hội của người Hoa ở Cần Thơ*. Luận văn Thạc sĩ Văn hóa học. Tp. Hồ Chí Minh.

⁴ Trương Ngọc Tường (2012), *Truyền thống văn hóa ăn mặc ở của người Hoa ở Nam Bộ*, trong cuốn **Đặc khảo văn hóa người Hoa ở Nam Bộ**, Huỳnh Ngọc Trảng chủ biên, Nxb Văn hóa Dân tộc, tr.69-70.

⁵ Phan Thị Yến Tuyết, *Sđd*, tr.220.