

# Phở trong văn hóa

# Ẩm thực Việt Nam

Trần Đức Hợp



Sushi, người Ý Đại Lợi có món Spagetti, người Pháp có bánh mì Baguette, người Peru/Chile có món đậu hăm, người Hoa Kỳ có món Hamburger, người Balan có món Khoai tây nghiền, người Tàu có món Mì, người Đại Hàn có món Kim Chi, người Thái Lan có món Tom-Yung-Kung, người Ấn Độ có món Cà ri ... Riêng người Việt Nam có món Phở truyền thống, danh bất hư truyền...

### Lựa Chọn một Tiệm Phở:

Đây là một tiêu chuẩn chung cho thực khách thích ăn một tô Phở ngon khắp mọi nơi, không giới hạn chỉ riêng cho địa phương nào mà thôi:

**Chất lượng của bát Phở:** Tô phở phải thơm ngon, trong trẻo, không bị đục, hay bị lắng cặn, xứng đáng đồng tiền bát gạo.

**Sự phục vụ của nhà hàng:** nhanh, gọn, chính xác, lịch sự, vui vẻ, và đầy đủ.

**Khung cảnh của nhà hàng:** Parking, chỗ đậu xe rộng rãi, an toàn, đầy đủ cho mọi người đậu xe, không phải di chuyển quá xa, hay chờ đợi quá lâu, để bị va chạm, trầy trụa, đụng chạm xe khác. Bên trong nhà hàng thì chỗ ngồi thoải mái, sạch sẽ, phần trang trí nội thất/Interior Design mỹ thuật, không luộm thuộm, bừa bãi, cầu thả, tả pí lù...Ngoài ra Restrooms, phòng vệ sinh, Toilets sạch sẽ, thoáng mát, không nặng mùi hôi, mùi khai của nước tiểu, không phải là nhà kho chứa đồ, dụng cụ của nhà bếp, và được thường xuyên dọn dẹp mỗi giờ (có sổ Log Book trách nhiệm với chữ ký của người phụ trách mỗi giờ, treo ở nơi dễ thấy, và kiểm soát dễ dàng)....

Giá cả phải chăng giao động từ \$6.0 USD đến \$7.0 USD cho mỗi tô phở trung bình đến loại to ở San Diego tính theo thời giá năm 2009. Giá cả không quá cao, đại đa số dân lao động đều có khả năng thưởng thức dễ dàng và thoải mái. Thường thì những nhà hàng/tiền rent cao sẽ

phải trả giá tô phở cao hơn bình thường, nhưng bù lại nơi đó sang trọng hơn, đẹp đẽ hơn, và an toàn hơn.

**Bí quyết để thưởng thức được một tô phở ngon lành:**

Bánh phở: từ bánh phở khô, ta ngâm nước lạnh, và trung trong nồi nước đang sôi, dùng đũa đánh tơi ra, cho đến khi bánh phở chín đều, thì đổ ra rổ, và xả bằng vòi nước lạnh cho bánh phở săn chắc lại, không bị dính cục lại.

Chuẩn bị các loại rau thơm như húng quế, ngò gai, giá sống, tương đen ăn phở, ớt tươi, và chanh tươi, tiêu bột,...

**Nước phở:** phải thơm ngon, trong trẻo, béo vừa, nhưng không được quá béo, có sức hấp dẫn khẩu vị, và tỷ lệ thực khách tiêu thụ khi bát phở đem ra từ trong nhà bếp và để trước mắt thực khách.

**Các loại thịt trên tô phở như:** tái, chín, nạm, vè, dòn, gân, sách, bò viên và các loại hành ngò, rau răm trên mặt tạo màu sắc và sự hấp dẫn hơn của tô phở.

### Cách nấu nồi phở:

Dùng nồi nấu cao để nước phở không bị tràn ra khi quá sôi. Xương đuôi bò và xương ống (chân bò) được lựa chọn tươi, còn mới, không quá lâu cũ, thịt có màu đỏ tươi, không phải đỏ bầm, hay tái xám ... sẽ làm cho nước phở không thơm ngon và nhiều căn bệnh ...

Mỏ lửa lớn, cho đến khi nước sôi và khi những váng bọt đen, nâu nổi lên thì ta hớt bọt ra liên tục, cho đến hết thì thôi. Kế đó vớt lửa nhỏ lại, và bắt đầu đổ bột nêm phở (đựng trong hộp có đục nhiều lỗ nhỏ, bằng chất thép không rỉ sét), vào nồi nấu phở đã pha trộn, rang rang lên cho thơm, và nghiền nhỏ sẵn (thành phần gồm có: đại hồi, tiểu hồi, quế chi, hạt ngò,...), gừng nướng, và hành tây nướng để cho thêm phần thơm ngon hơn. Muối ăn cũng được nêm nếm cho tăng độ mặn, cho vừa miệng, nhưng không được quá mặn, rất khó chữa. Ở các tiệm phở, vì đa số nấu bằng xương ống bò, nên thời gian nấu khá lâu, từ 8-10 tiếng liên tục cho rục những chất tủy trong ống xương. Nấu phở ở nhà, ta có thể nấu bằng nồi điện, tuy khá mắc tiền (\$4US/lb) nhưng bảo đảm sẽ ngon ngọt hơn và có chất lượng cao hơn ở tiệm, vì độ ngọt là do hỗn hợp của nồng độ đậm đặc của amino acids, các chất béo từ trong tủy xương, chất Calcium từ xương, và từ các gia vị của bột nấu phở, các chất tinh dầu từ các loại rau thơm, gia vị, hành ngò, rau răm tạo ra tô phở hấp dẫn, thơm ngon và bổ dưỡng. Một miếng chanh tươi vắt vào tô phở sẽ có mục đích làm dịu bớt độ mặn của nước phở. Nước "Soup" của một tô phở ngon khi đưa vào miệng sẽ được những tế bào vị giác của lưỡi cảm nhận nhanh chóng và nước bọt từ tuyến nước bọt sẽ tự động trào ra với phản xạ tự nhiên. Sự đậm đà của nước phở là do nồng độ đậm đặc của hỗn hợp những loại Amino Acid khác nhau mà ra (trong Sinh-Hóa người ta phân loại và biết có khoảng 19 loại Amino Acid khác nhau), ta không nên dùng bột ngọt/MSG (Mono Sodium Glutamat) làm cho vị của nước phở có sự ngọt lợ lợ, không phải ngọt dịu, các bạn cứ nếm thử vài lần để so sánh và cảm nhận được sự khác biệt của một tô phở ngon hay không ngon rất dễ dàng, và đơn giản.

Sau khi nồi phở nấu để nguội, các nhà hàng sẽ để nguyên thùng phở này trong tủ lạnh và để qua đêm, và họ sẽ vớt hết các váng mỡ trắng-vàng, nổi lên mặt của thùng phở, cho bớt chất béo, làm tăng sự tích tụ của Cholesterol, gây ra sự béo phì của cơ thể, nhưng điều này có thể sẽ làm mất đi một số mùi thơm của các acid Béo cho

hòa trong nước phở. Ngoài ra, để tăng vị đậm đà của nước phở (tăng nồng độ của amino acids) ta có thể dùng thịt bò nạc, giá cả rẻ hơn so với đuôi bò, cho dù nấu bằng xương đuôi bò là ngon nhất, bổ thêm trực tiếp trong nồi phở, và nêm nếm thêm bằng những loại nước mắm ngon, để tăng thêm độ đậm từ chất cá trong nước mắm.

Nhà văn Nguyễn Tuân đã viết một bài đọc đáo về phở ở Hà Nội thời tiền chiến 1945. Ông đã ca ngợi hết mình và bài viết này đã đi vào văn học dân gian về văn hóa ẩm thực của dân Việt từ ngày đó; tuy ông đã không nói đến phương pháp nấu Phở và thành phần dinh dưỡng của nước Phở, như hàm lượng chất đạm, Amino acid, hàm lượng chất béo, các chất khoáng, các loại Vitamins có trong nước Phở...

### Giá Trị Kinh Tế khi mở Tiệm Phở:

Để nấu một nồi phở ngon thì không khó lắm, nhưng để đạt được hiệu quả kinh tế cao, và giữ được những khách hàng sành ăn phở trở lại thường xuyên là điều cần phải tính toán và cần nhắc kỹ lưỡng. Bằng phương pháp Hóa Phân Tích (Phương pháp Kjendall) ta có thể biết được nồng độ đạm/Protein trong nước phở (được tính bằng GramN/Lít) như "Kỹ sư Nước Mắt" đã phân chất thử nghiệm hàng ngàn mẫu nước mắt tại phòng Sinh Hóa thuộc Viện Pasteur Sài Gòn với Bác Sĩ Ngô Bá Thành (1928-1996) trong việc nghiên cứu, phân chất, và thử nghiệm "Chế Biến Nước Mắt Ngán Ngày".

Nếu đạt được phẩm chất cao nhất (lượng đạm và độ béo đã bão hòa/Saturate), nhưng giá bán mỗi tô không cao hơn \$7US thì phải có giao điểm của đường biểu diễn như đã được nghiên cứu và phân chất về lượng đạm và lợi nhuận, người ta có thể tìm được một công thức để dung hòa cho khách hàng cũng như nhà đầu tư (chủ tiệm phở) để hai bên đều có lợi (Win-Win situation), người ăn được thưởng thức một tô phở thơm ngon với giá cả phải chăng, và người chủ tiệm cũng được hưởng lợi nhuận do công sức đầu tư bỏ ra để điều hành tiệm phở, và sự yêu mến của khách hàng khi thưởng thức một tô phở ngon.

Mẹ tôi nay đã trên 92 tuổi, nhưng vẫn còn minh mẫn để thưởng thức những món ăn ngon, trong đó có món Phở và trái cây nhiệt, và mẹ tôi thường có một câu đi dõm mà các anh, chị, em trong gia đình tôi hay nhắc đến luôn: "Bà già này thà ăn đồ ngon, còn hơn ăn đồ dở..." đã làm chúng tôi phải cười bò lăn và than phực sát đất chân lý đây tính bình dân của Mẹ tôi.

Qua kinh nghiệm sống và ăn uống, người ta thường vào những quán ăn đang đông khách vì khách hàng đã biết tiếng và trở lại; không nên vào những tiệm đang ế ẩm vì khách sành ăn không trở lại và nhà hàng hay xử dụng lại những thức ăn đã cũ, để lâu, còn dư của những ngày hôm trước, do đó thức ăn sẽ kém phẩm chất và dễ bị trúng độc do sự phân hủy hay thoái hoá của thịt, cá để lâu.

Tuy nhiên, khách hàng nên có sự hiểu biết và thông cảm cho những nhà hàng có giá cả khá cao hơn bình thường vì chất lượng của sản phẩm nơi đây cao hơn những nơi khác. Người ta thường nói "của rẻ là của ôi" hay là câu "tiền nào của ấy", ta không nên chỉ muốn ăn ngon, nhưng lại không bằng lòng trả tiền hợp lý ( không logical)...

### Lời Kết:

Phở là món ăn thông dụng và phổ biến, giá cả phải chăng, giàu chất dinh dưỡng, có đủ tổng hợp cả chất đạm

(Protein) từ thịt bò, chất đường bột (Carbon-Hydrat) từ bánh phở, chất béo (Lipids) từ tủy xương, rau, giá sống (chất xơ/Celluloz), chất khoáng như Calcium, Kaliuim từ xương, Vitamin C từ chanh, và đầy đủ những gia vị kích thích vị khác.

Ngày nay các dân tộc khác như Mexico, Tàu, Đại Hàn, Phi Luật Tân, cũng đã tham viếng các tiệm phở của Việt Nam thường xuyên, và đều đặn. Người Mỹ trắng vẫn còn khá ngại ngùng trong việc ăn phở nếu không có các bạn gốc Việt đi chung, trong việc ăn trưa mà thôi.

Ngày xưa ông bà ta đã có câu:

Sống là một nghệ thuật  
Ăn uống cũng là một nghệ thuật,

Thường thức một tô phở đúng cách cũng là một nghệ thuật...

Đó là bạn biết "sống" đúng nghĩa!

Đây là một thú vị trong cuộc sống mà rất nhiều người coi thường hay không biết đến. Chỉ có những người có kinh nghiệm sống cao, hay đã từng trải qua những thử thách khắc nghiệt trong cuộc sống, họ sẽ nhận ra dễ dàng, và yêu mến cuộc sống hơn.

Ăn là để nhất khoái trong "Tứ khoái" của loài người, ngoài sự ngủ, làm tình, và xả xú bảp qua cửa đại tràng. Oh... Phở...Phở...Phở...!!!

**Ghi chú:** Hiện nay các loại hành, ngò, rau thơm, ngò ôm đều được trồng và phát triển to lớn về trọng lượng (lá to bản, mọc nhanh chóng trong những nhà kiếng/Green house), nhưng ngược lại chất lượng (mùi thơm, sự nồng ngát của lượng tinh dầu nằm dưới lá) bị giảm sút và thoải hóa trầm trọng. Nhiều chuyên gia Nông Nghiệp cho biết sự tưới phun, tạo ẩm độ cao (Saturated) trong nhà kiếng, và xử dụng các loại phân bón và chất kích thích giúp sự phát triển và tăng trưởng nhanh chóng đều ảnh hưởng đến chất lượng của sản phẩm. Do đó, mùi thơm của các loại hành, ngò, rau thơm, ngò gai bị giảm sút trầm trọng. Đây là điều chúng ta phải nghiên cứu và tìm hiểu tường tận để tăng thêm hương vị đậm đà cho một tô phở thơm ngon.

Thịt bò dùng trong các tiệm Phở cũng có ba loại cơ bản khác nhau tùy theo giống loại bò như bò Black Angus, bò Kobe ở Nhật Bản... và khi cắt thịt bò tái thì phần thân bò ở khúc lưng, phần sau (loin) là nơi mềm nhất vì nơi đó có thể ít cử động nhiều, và phần kế là phần sirloin cũng khá mềm... Còn phần bắp đùi trước và sau (shank và round) vì là nơi cử động hàng ngày của cơ bắp nên dai và nhiều gân.

Khi mua thịt bò tái thì loại ngon nhất chất lượng cao có dán nhãn high quality "Prime", chỉ cung cấp trực tiếp cho nhà hàng nổi tiếng, không bán ngoài chợ. Kế đó là loại thịt bò "Choice", thường bày bán ở cửa hàng Costco, ta cũng đã thấy rất ngon và giá cả cũng mắc gấp đôi giá bình thường.

Ngoài loại thịt bò "select" thường thấy bày bán trong các chợ Mỹ như Von, Ralphs, Albertson... cũng là loại thịt bò có chất lượng tương đối khá. Còn loại thịt bò không được phân hạng thường được bán ở các chợ Á châu, chợ Việt Nam, chợ Mỹ, với giá cả trung bình vào khoảng \$2.5US.pond. Tiền nào của đó các bạn ơi... Khi bụng đói thì thường không ai chê món nào cả... Đó là chân lý của "chúng Tôi Muốn Sống... và muốn Ăn để mà sống". Còn Ăn Ngon hay không là một chuyện khác, và phải là một Nghệ Thuật.

TDH

Quảng Cáo  
Phượng Hoàng News  
(619) 567-3414

## Khai Thuế & Kế Toán

# NGUYỄN NAM

4712 El Cajon Blvd., #B., - San Diego, CA 92115

(619) 280-7276

### TAX SERVICES KHAI THUẾ

Federal & States: Individual, Partnership, Corp.

Đầy đủ kiến thức về luật thuế hiện hành

- ✓ Áp dụng tối đa các mẫu giảm trừ (expensive deduction schedules) hy vọng quý vị lấy thuế về tối đa theo luật định
- ✓ Nhiều năm kinh nghiệm khai thuế hàng năm cho các business như: Nails, Landscaping, Janitorial, Catering ..(Independent Constructor)
- ✓ Bảo đảm hoàn thành hồ sơ thuế cho thân chủ trọn vẹn chi tiết, an toàn tuyệt đối và đúng hạn

THÀNH THẬT  
UY TÍN  
ĐÚNG HẠN



### BOOKEEPING CHUYÊN NGHIỆP

Giữ sổ sách, thuế vụ cho các cơ sở thương mại

### BÁO CÁO ĐỊNH KỲ

(Monthly & Quarterly)

- \* Sale tax returns
- \* Payroll tax returns
- \* Tổng hợp forms W2 & 1099
- \* Xin môn bài (Business License)
- \* Thuế mướn, mua bán tiệm
- \* Giúp mua Work Comp Insurance

Tránh mọi trở ngại thuế má,  
gọi:  
(619) 280-7276