

## NƯỚC MẮM – LINH HỒN ẨM THỰC VIỆT

Điều gì làm nên sự khác biệt giữa ẨM THỰC VIỆT NAM với ẨM THỰC của phần còn lại của thế giới? Đó chính là nước mắm, cho dù Việt Nam không phải là nơi duy nhất “ăn” nước mắm, càng không phải là nơi khai sinh ra thứ “nước cốt thần thánh” này.



Cá Cơm dùng làm Nước Mắm

### Từ ngàn xưa đã là đặc sản

Sử liệu và chứng tích khảo cổ học được các nhà sử học châu Âu công bố cho biết nước mắm ra đời từ Carthage, một nước cộng hòa cổ ở Bắc Phi, nay là một phần của Tunisia. Từ thế kỷ II trước Công nguyên, cư dân Carthage đã phát minh ra kỹ thuật ướp cá biển với muối, kết hợp với sức nóng của ánh mặt trời vùng Địa Trung Hải để tạo ra thứ nước mắm Carthage, không chỉ để dùng mà còn để bán sang các nước láng giềng ở bờ bên kia Địa Trung Hải.

Năm 146 trước Công nguyên, người La Mã thôn tính Carthage và chiếm đoạt luôn bí quyết chế biến nước mắm của người Carthage. Từ Bắc Phi, kỹ nghệ làm nước mắm được du nhập vào La Mã, rồi lan tỏa đến các xứ Cartagena và Baelo Claudia (nay thuộc Tây Ban Nha) và Bretagne (nay thuộc Pháp), được dân châu Âu cổ xưa gọi bằng một cái tên chung là garum. Dấu tích của garum trong nền ẩm thực châu Âu hiện hữu trong cổ sử La Mã và trong những chiếc bình gốm cổ cao gọi là amphora, từng là bình đựng garum, nay đang trưng bày trong Bảo tàng Pompei (Ý) và trong một phế tích khảo cổ ở vùng Bretagne thuộc Pháp.

Vào thế kỷ V sau Công nguyên, từ châu Âu, garum và kỹ thuật chế biến ra thứ nước cốt này đã theo “con đường tơ lụa trên biển” thâm nhập vào châu Á, trở thành yulu (魚露 – ngư lộ) của người Trung Hoa, ishiri (nước mắm làm từ mực) và ishiru (nước mắm làm từ cá) của người Nhật Bản, nam pla của người Thái, kecap ikan của người Indonesia, patis của người Philippines, hay nước mắm của người Việt...

Trong gần 1,000 năm, từ thế kỷ V đến thế kỷ XIV, nước mắm đã được sử dụng rộng rãi trong ẩm thực Trung Hoa và ẩm thực Nhật Bản, cho đến khi người Tàu tìm ra cách thức ủ men đậu nành để làm ra nước tương và dùng thứ nước này làm gia vị thay cho nước mắm, thì nước mắm mới bị lãng quên dần và rời khỏi nền ẩm thực của cả Trung Hoa lẫn Nhật Bản.

Không có nguồn sử liệu nào ghi lại thời gian và nơi khai sinh ra nước mắm ở Việt Nam, ngoại trừ một số tư liệu truyền khẩu cho rằng người Việt học cách làm nước mắm từ người Chăm. Tuy nhiên, những phát hiện khảo cổ học và một số sử liệu liên quan đã góp phần xác nhận điều này. Theo đó, vương quốc Champa ở vùng Nam Trung bộ Việt Nam hiện nay từng là một “cường quốc biển”. Thuyền buôn của người Chăm từng vượt biển đi buôn bán với các nước Arab, sang tới Địa Trung Hải. Các nhà khảo cổ học ở Trung tâm Nghiên cứu Đông Nam Á và Thái Bình Dương của Đại học Sydney (Úc) đã tìm thấy một con tàu đắm chở các thùng gỗ chứa nước mắm trên một thương thuyền Champa sang buôn bán với La Mã cổ đại (khoảng thế kỷ IV sau Công nguyên).

Cuốn Việt sử đầu tiên có đề cập nước mắm là “Đại Việt sử ký toàn thư”, bản khắc in vào năm Chính Hòa thứ 18 (1697), khi viết về sự việc vua Tống Chân Tông của nhà Tống ở Trung Hoa vào năm 997 đã ban chiếu phong vương cho vua Lê Đại Hành của Đại Việt và bãi bỏ lệnh đòi Đại Việt cống nước mắm mà triều đình Trung Hoa đã đặt ra trước đó. Như vậy thì muộn nhất là vào thế kỷ X, người Việt đã biết làm và dùng nước mắm. Nước mắm lúc đó là một đặc sản của người Việt, tiếng tăm lan tận Trung Hoa, khiến vua chúa nước này phải đòi Đại Việt triều cống nước mắm cho họ dùng, trước khi họ chuyển sang dùng nước tương từ thế kỷ XIV.

### **Là nguyên liệu, gia vị, dược liệu**

Vậy là nước mắm Việt đã có một lịch sử lâu đời, chí ít cũng hơn 1,000 năm. Và, cho dù nước mắm được phát minh ở châu Phi, được người châu Âu tiếp nhận rồi lan truyền sang châu Á; cho dù người Tàu và người Nhật biết đến và sử dụng nước mắm trước người Việt Nam cả 500 năm; cho dù người Hàn Quốc, người Thái Lan, người Philippines ngày nay vẫn còn dùng nước mắm trong nền ẩm thực của họ. Thì, nước mắm vẫn là tinh hoa của ẩm thực Việt, là tiêu chí để nhận diện ẩm thực Việt. Vì sao như vậy?

Trước tiên là vì cái cách mà người Việt dùng nước mắm trong nền ẩm thực của mình. Nếu người các xứ khác coi nước mắm chỉ là thứ dung môi để bảo quản thực phẩm như người Hàn Quốc dùng nước mắm trong chế biến kim chi, hay coi nước mắm là một thứ gia vị nêm nếm để làm cho món ăn ngon hơn như người Thái dùng nước mắm trong các món gỏi... thì nước mắm vừa là nguyên liệu, vừa là gia vị, vừa là món ăn chính, vừa là dược liệu trong nền ẩm thực Việt Nam.

Là nguyên liệu bởi hầu như tất cả món ăn của người Việt đều phải dùng đến nước mắm, đặc biệt là các món luộc, món gỏi. Nếu không có nước mắm được chế biến thành nước chấm thì các món này sẽ bất thành, vì tự thân chúng không thể trở thành một món ăn mà phải “sống” nhờ vào nước mắm và các loại nước chấm có sử dụng nước mắm (hay nước tương) để chế biến.

Là gia vị bởi ngoài thực phẩm chay, thì hầu như món ăn nào của người Việt cũng đều dùng nước mắm để nêm nếm nhằm tăng thêm hương, thêm vị và thêm chất, khiến cho món ăn trở nên ngon hơn, đậm đà hơn và quyến rũ hơn. Mà cái sự nêm nếm bằng nước mắm của người Việt mới phong phú, tinh tế và vi diệu làm sao: có món phải ướp nước mắm trước khi nấu mới ngon – như các món kho; có món vừa nêm vừa nấu thì nước mắm mới làm dậy mùi thức ăn – như các món xào; có món nấu chín rồi mới nêm thêm chút nước mắm để cho “vừa miệng” – như món canh; có món vừa ăn vừa nêm tùy theo khẩu vị của từng người – như món cháo...

Là món ăn chính là bởi vì tự thân nước mắm đã là một món ăn. Chỉ cần chan chút nước mắm lên chén cơm trắng hay những sợi bún tươi làm từ gạo là người Việt đã có được một bữa no. Nếu có thêm chút chanh, ớt, tỏi, đường nêm vào chén nước mắm nguyên chất; hoặc là rim nước mắm cùng với những thứ gia vị miền quê trên bếp lửa riu riu để trở thành món kho quẹt của người Nam Bộ thì món nước mắm đơn sơ ấy đã được “lên đời” thành một món ngon, nhất là đối với những người cần lao.

Là dược liệu hữu ích khi nước mắm cung cấp độ đậm cao cho người ăn. Đó là thứ đậm từ cá, vốn lành tính, tốt và an toàn cho sức khỏe của con người hơn so với đậm từ thịt động vật. Với người dân miền biển, nước mắm là một thứ dưỡng chất bồi bổ sức khỏe và tăng cường sinh lực. Vì thế trước khi lặn xuống biển sâu để đánh bắt hải sản, họ thường uống hay ngậm một ngụm nước mắm để chống lạnh và đề kháng với sức nước ép của nước biển. Nước mắm có công dụng kỳ diệu như vậy đó.

Thứ đến, nước mắm chính là linh hồn của ẩm thực Việt, là thứ làm cho ẩm thực Việt khác với ẩm thực của các nước khác, thậm chí, có người còn cho rằng nước mắm là thứ có thể làm biến đổi món ăn của tha nhân thành món ăn Việt. Vì thế mà có chuyên gia ẩm thực đã nhận xét: “Bất cứ món ăn nào của Trung Hoa hoặc Pháp có sự góp mặt của nước mắm trong đó, đã trở thành món ăn Việt Nam. Giá trị của nước mắm vì thế trở nên độc nhất vô nhị trong nghệ thuật ẩm thực nói riêng, trong sức sống mạnh mẽ của văn hóa Việt Nam nói chung”. Thoạt nhìn bề ngoài, nhiều món ăn Việt trông rất giống món ăn của Trung Hoa, Thái Lan hay Hàn Quốc, chỉ có thể phân biệt được là nhờ nước mắm, được sử dụng như một thứ gia vị đặc hữu và được nhận diện bởi hương vị đặc trưng của nó.

Sau cùng, nước mắm biểu trưng cho sự đoàn kết và chia sẻ trong bữa cơm của người Việt. Ở đó, chén nước mắm đặt chính giữa mâm cơm, tuy ít, lại không phải là cao lương mỹ vị, nhưng là món mà mọi người đều hướng đến, đều dùng và dùng vừa đủ mà không hề có ý độc chiếm, hay dùng nhiều hơn như đối với những món ăn khác. Có thể nói, trong bữa cơm Việt, mọi người đều dân chủ và bình đẳng như nhau trước chén nước mắm. Liệu có món ăn nào tải được giá trị nhân văn lớn lao như vậy hay không?

Với những giá trị: dinh dưỡng, lịch sử, văn hóa và nhân văn như vậy, nước mắm xứng đáng được tôn vinh đặc biệt ngành thực phẩm, trở thành đại sứ của nền ẩm thực Việt Nam. Càng không nên vì lợi nhuận thương trường mà đẩy nước mắm vào cuộc chiến

khốc liệt khiến cho nước mắt bị tổn thương, sau khi đã có hơn 1,000 năm yên bình nâng niu bữa ăn Việt.

*Trần Đức Anh Sơn*



---

*Nguồn: Internet eMail by Xuan Ba chuyển*

*Đăng ngày Chúa Nhật, October 9, 2022  
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH*