

# NÉT KHÁC BIỆT VÀ TƯƠNG ĐỒNG GIỮA VĂN HÓA ẨM THỰC NGA-VIỆT

NGUYỄN THỊ HOÀN\*

\*Học viện Khoa học Quân sự, ✉ nguyenthahoan19111989@gmail.com  
Ngày nhận bài: 21/8/2024; ngày sửa chữa: 08/9/2024; ngày duyệt đăng: 25/9/2024

## TÓM TẮT

Ẩm thực là nhu cầu cơ bản không thể thiếu của con người để duy trì sự sống. Ẩm thực – một lĩnh vực quan trọng trong nền văn hóa của mỗi quốc gia, mỗi dân tộc. Tìm hiểu văn hóa ẩm thực của một quốc gia chính là tìm hiểu về văn hóa, đất nước, con người của quốc gia đó. Bài báo đi sâu nghiên cứu những điểm khác nhau và giống nhau giữa hai nền văn hóa ẩm thực Nga và Việt Nam. Bài báo sử dụng phương pháp quan sát, phân tích, đối chiếu, so sánh để nghiên cứu. Kết quả của nghiên cứu góp phần không chỉ làm giàu thêm vốn kiến thức đất nước học, địa lý văn hóa Nga cho người đọc nói chung, cho người học tiếng Nga nói riêng, mà còn khơi dậy, nuôi dưỡng ở họ tình yêu quê hương đất nước Việt Nam và lòng tự hào dân tộc qua văn hóa ẩm thực.

**Từ khóa:** văn hóa ẩm thực, tập quán ăn uống, khẩu vị, đất nước học

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ẩm thực có vai trò quan trọng trong nền văn hóa của mỗi quốc gia, mỗi dân tộc, là nhu cầu cơ bản không thể thiếu của con người để duy trì và phát triển sự sống. “Nói đến ăn uống là nói đến bản sắc văn hóa của cộng đồng người, là cách ứng xử xã hội, và cũng là nhu cầu văn hóa không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày” (Nguyễn Văn Nhựt, 2023 tr. 2). Văn hóa ẩm thực của mỗi dân tộc, mỗi quốc gia đều có những nét riêng, thể hiện đặc trưng đời sống, phong tục của dân tộc đó, tuy nhiên giữa chúng cũng có những điểm tương đồng. Đi sâu tìm hiểu những nét khác biệt và tương đồng giữa hai nền văn hóa ẩm thực Nga và Việt Nam là một chủ đề mới thú vị không chỉ đối với người học ngôn ngữ Nga nói riêng, mà còn đối với độc giả Việt Nam nói chung.

## 2. KHÁI NIỆM CHUNG

### 2.1. Khái niệm văn hóa

Hiện nay, có khoảng hơn 400 định nghĩa về văn hóa (Nguyễn Văn Nhựt, 2023). Trong cuốn “Cơ sở văn hóa Việt Nam”, tác giả Trần Ngọc Thêm (1999, tr. 10) viết: “Văn hóa là hệ thống hữu cơ các giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo và tích lũy qua quá trình hoạt động tự nhiên trong sự tương tác giữa con người với môi trường tự nhiên và môi trường xã hội”. Theo các tác giả cuốn sách “Cơ sở lý thuyết giao thoa văn hóa” Guzikova, Fofanova (Гузикова, Фофанова, 2015, tr. 7) thì: “Văn hóa được định nghĩa là tất cả những gì đã và đang được tạo ra bởi hoạt động của con người, đó không chỉ là vật chất (dụng cụ lao động, đồ gia dụng, các tác phẩm nghệ

thuật,...), mà còn là những gì phi vật chất - thói quen, phong tục, tập quán, tín ngưỡng, những quy tắc ứng xử,... Văn hóa không chỉ là tổng thể các sự vật và hiện tượng riêng lẻ, mà còn là một hệ thống các quan điểm, giá trị, chuẩn mực, tín ngưỡng, phong tục, truyền thống và kiến thức vốn có trong một xã hội nhất định”. Tuy có nhiều định nghĩa về văn hóa nhưng tựu chung lại ta có thể hiểu văn hóa là một hệ thống các giá trị vật chất và tinh thần do con người sáng tạo, tích lũy trong hoạt động thực tiễn qua quá trình tương tác giữa con người với tự nhiên, xã hội và bản thân. Văn hóa là của con người, do con người sáng tạo ra và phục vụ đời sống con người. Văn hóa được con người giữ gìn, sử dụng và truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Rõ ràng, thuật ngữ “Văn hóa” có nội hàm ngữ nghĩa khá phong phú và phức tạp. Theo các nhà nghiên cứu, văn hoá gồm hai yếu tố: Văn hoá vật chất (văn hoá vật thể) và văn hoá tinh thần (văn hoá phi vật thể) (Nguyễn Nguyệt Cầm, 2008). Văn hoá vật chất được tạo nên bởi các hoạt động sống của con người qua quá trình tác động trực tiếp vào tự nhiên, mang lại tính vật chất thuần túy, chẳng hạn việc con người biết chế tạo ra công cụ lao động sản xuất, nguyên vật liệu, các món ăn,... Văn hoá tinh thần được con người sáng tạo nên thông qua hoạt động sống như giao tiếp, ứng xử bằng tư duy, bằng các quan niệm hay những cách ứng xử với môi trường tự nhiên và xã hội như: triết lý, quan điểm về cuộc sống, văn hoá, lịch sử, nghệ thuật, tôn giáo, phong tục, tập quán, lễ hội,...

## 2.2. Khái niệm ẩm thực

Theo nghĩa Hán Việt thì “*ẩm*” là uống, “*thực*” là ăn, “*ẩm thực*” chính là “*ăn và uống*” (Nguyễn Văn Nhựt, 2023). Ăn và uống là nhu cầu chung của nhân loại, không phân biệt màu da, sắc tộc, tôn giáo..., nhưng mỗi cộng đồng dân tộc do sự khác biệt về hoàn cảnh địa lý, môi trường sinh thái, tín ngưỡng, truyền thống lịch sử... nên có những thức ăn, đồ uống khác nhau, những quan niệm về ăn uống khác nhau, từ đó đã hình thành những tập quán, phong tục về ăn uống khác nhau. Theo từ điển tiếng Việt, “*Ẩm thực là một hệ thống đặc*

*biệt về quan điểm truyền thống và thực hành nấu ăn, nghệ thuật bếp núc, nghệ thuật chế biến thức ăn, thường gắn liền với một nền văn hóa cụ thể. Nó thường được đặt tên theo vùng hoặc nền văn hóa hiện hành, như ẩm thực Việt Nam, ẩm thực Nga, ẩm thực miền biển,...*” (Phạm Dương Hồng Ngọc, 2018, tr. 346). Có thể thấy rằng, tập quán ứng xử liên quan đến việc ăn uống thể hiện ở các yếu tố: tập quán ăn uống, cách chế biến thức ăn, cách giao tiếp ứng xử trong bữa ăn. Những yếu tố đó biến đổi phù hợp với điều kiện địa lý tự nhiên, với phương thức sản xuất, sinh hoạt, điều kiện kinh tế, xã hội của con người ở từng quốc gia, từng khu vực.

## 2.3. Khái niệm văn hóa ẩm thực

“Văn hóa ẩm thực” là một khái niệm khá phức tạp và mới mẻ. “*Văn hóa ẩm thực là những tập quán và khẩu vị ăn uống của con người; những ứng xử của con người trong ăn uống; những tập tục kiêng kỵ trong ăn uống; những phương thức chế biến, bày biện món ăn thể hiện giá trị nghệ thuật, thẩm mỹ trong các món ăn; cách thưởng thức món ăn*” (Nguyễn Văn Nhựt, 2023, tr. 10). Trong cuốn “*Giáo trình Văn hóa ẩm thực*”, nhà nghiên cứu Hoàng Minh Khang và Lê Anh Tuấn (2013, tr. 56) cho rằng: “*Văn hóa ẩm thực là tổng hợp những sáng tạo của con người trong lĩnh vực ăn uống, trong quá trình lịch sử được biểu hiện thông qua các tập quán, thông lệ và khẩu vị ăn uống*”. Tác giả Arutyunov (Арутюнов, 2001, tr. 18) viết: “*Văn hóa ẩm thực (кулинарная культура) là một hệ thống các quy tắc và khuôn mẫu xác định phương pháp chế biến món ăn, là tập quán ăn uống, cũng như những quan niệm, ứng xử của con người trong một môi trường nhất định liên quan đến ăn uống*”.

Như vậy có thể hiểu rằng, “*văn hóa ẩm thực*” là những tập quán và khẩu vị ăn uống của con người (khi ăn uống họ thể hiện cách ứng xử, phong cách ăn uống của mình), ngoài ra văn hóa ẩm thực còn được thể hiện từ khâu chế biến, bày biện món ăn, đến giá trị thẩm mỹ và giá trị nghệ thuật của món ăn mỗi vùng, miền, mỗi dân tộc, quốc gia khác nhau. Văn hóa ẩm thực cũng bao gồm văn

hóa vật chất (các món ăn, đồ uống) và văn hóa tinh thần (cách ăn uống, quan niệm, phép tắc ăn uống, giá trị thẩm mỹ và giá trị nghệ thuật thể hiện ở khâu chế biến, bày biện món ăn). Mỗi cộng đồng dân cư khác nhau có cách ăn uống và món ăn khác nhau, tạo nên những nét độc đáo riêng có của ẩm thực mỗi địa phương.

Dưới góc độ văn hóa, ẩm thực được xem là nét truyền thống lịch sử, truyền thống văn hóa của mỗi quốc gia, mỗi dân tộc. Việc ăn uống có những nét riêng biệt thể hiện văn hoá riêng của từng nước, từng khu vực. Đặc trưng món ăn, lối ăn của địa phương nào đều mang đặc điểm văn hóa, lịch sử truyền thống của địa phương đó. Do đó, “*văn hóa ẩm thực*” là một thành tố quan trọng tạo nên phong vị dân tộc, phong vị quê hương, góp phần làm giàu thêm bản sắc dân tộc.

### 3. SỰ KHÁC BIỆT VÀ TƯƠNG ĐỒNG GIỮA VĂN HÓA ẨM THỰC NGA VÀ VIỆT NAM

#### 3.1. Những điểm khác biệt

##### 3.1.1. Tập quán ăn uống

Liên bang Nga là quốc gia có diện tích lớn nhất trên thế giới (17,1 triệu km<sup>2</sup>), lãnh thổ chạy dài trên hai châu lục Á-Âu (phần Đông Âu và Bắc Á), giáp nhiều biên, nhiều quốc gia, địa hình và khí hậu hết sức phức tạp. Dân số Nga phân bố không đồng đều giữa các khu vực châu Âu và châu Á. Phần châu Âu của Nga tuy chỉ chiếm 23% tổng diện tích nhưng là nơi sinh sống của 87% dân số cả nước (Гладкий, Корнекова, 2015). Vì vậy, văn hóa ẩm thực Nga tuy mang sắc thái của cả Châu Âu và Châu Á, nhưng chịu ảnh hưởng của châu Âu nhiều hơn. Những ảnh hưởng của phương Tây tác động đáng kể đến thói quen ăn uống và khẩu vị của người Nga. Văn hóa ẩm thực Nga mang đặc tính **độc lập, tôn trọng cá nhân**, cũng bởi người Nga sống thiên về lý trí, ở họ tính tự lập rất cao (Гладкий, Корнекова, 2015). Người Nga ăn theo từng phần của riêng mình (món ăn được chia theo suất, theo phần), các thành viên trong bữa ăn ăn uống hoàn toàn độc lập với nhau, họ không gấp thức ăn cho nhau và cũng không nài ép nhau ăn.

Tính độc lập trong văn hóa ẩm thực của người Nga còn thể hiện ở chỗ họ ăn theo thứ tự từng món một theo từng suất riêng. Trên bàn ăn, các món sẽ lần lượt được mang ra theo thứ tự như sau:

- *Món khai vị nguội* (để kích thích cảm giác thèm ăn): món salat, các món ăn từ rau quả muối chua, món ăn từ cá và thịt muối, thực phẩm ăn sẵn (đồ đóng hộp, xúc xích, giăm bông, thịt hun khói).

- *Món chính thứ nhất* (món nóng, được nấu lỏng): các loại súp, món hầm. Đây là những món nóng, đậm đà trong nước dùng béo ngậy.

- *Món chính thứ hai*: các món ăn từ thịt (lợn, bò, cừu, gà, ngỗng), cá.

- *Món tráng miệng*: trái cây hoặc các loại bánh nướng, bánh ngọt, socola, kẹo.

Thứ tự ăn các món như trên được người Nga tuân thủ tương đối nghiêm ngặt, họ ăn hết món này rồi đến món tiếp theo, đồng thời bát đĩa đựng món ăn nào cũng sẽ được dọn khỏi bàn ngay sau khi kết thúc món ăn đó. Mỗi người sẽ tự lấy món ăn mình thích và ăn đến hết không để thừa.

Việt Nam là một trong những cái nôi của nền văn minh lúa nước mang đặc trưng là tính cộng đồng làng xã (Trần Ngọc Thêm, 1999). Vì vậy, khác với tập quán ăn uống của người Nga, văn hóa ẩm thực Việt Nam mang tính **cộng đồng** cao. Con người Việt Nam coi trọng tập thể, trọng tình làng nghĩa xóm, sống thiên về tình hơn là lý (“*Một trăm cái lý không bằng một tí cái tình*”). Tính cộng đồng thể hiện trong bữa cơm truyền thống của người Việt: toàn bộ các món của bữa ăn được bày hết lên bát đĩa rồi bày ra mâm và mọi thành viên trong bữa cơm cùng nhau ăn chung các món đó. Khi ăn mỗi người dùng đôi đũa riêng của mình để gắp món ăn từ các đĩa thức ăn chung đó vào bát mình. Mọi thành viên quanh mâm cơm cùng chăm chú một bát nước mắm, cùng ăn chung một bát canh. Trong bữa ăn các thành viên thể hiện sự quan tâm, chăm sóc lẫn nhau bằng việc gắp thức ăn cho nhau, mời nhau ăn món ngon, vật lạ. Người Việt cũng rất coi trọng không khí sum vầy, quây quần đầm ấm bên mâm cơm gia đình.

### 3.1.2. Khẩu vị

Nước Nga được biết đến là xứ lạnh. Nhiệt độ trung bình hàng năm ở Nga là  $-5^{\circ}\text{C}$ . Do khí hậu mang tính lục địa rõ rệt nên mùa đông của Nga kéo dài và rất khắc nghiệt, ở một số khu vực mùa đông dài đến 9 tháng. Gần 70% lãnh thổ Nga tiếp giáp với Bắc Cực, vùng khí hậu chính là Bắc Cực và cận Bắc Cực. Nhiệt độ trung bình nơi lạnh nhất vào mùa đông xuống tới  $-50$  độ C. Nga đang giữ kỷ lục “cực lạnh” Á-Âu, có nơi nhiệt độ được ghi nhận xuống tới  $-77,8^{\circ}\text{C}$  (tại làng Yakut thuộc Oymyakonsky của cộng hòa Sakha ở Siberia) (Гладкий, Корнекова, 2015). Chính vì thế, điểm nổi bật trong tập quán, khẩu vị ăn của người Nga là thích ăn những món ăn **giàu hàm lượng đạm và chất béo** để giúp họ chống chọi với giá lạnh. Món ăn Nga thường được chế biến ngập dầu mỡ. Đặc biệt người Nga có thể ăn nguyên miếng mỡ lợn (mỡ lợn sống hoặc được ủ muối, thường ăn kèm bánh mì đen). Trên bàn ăn của người Nga rau củ quả được sử dụng ít hơn các loại thịt. Trong chế biến, rau củ chỉ dùng làm món salad hoặc dùng để trang trí cho món thịt. Thường món thịt sẽ là cá, gà, ngỗng, thịt bò, thịt cừu hầm hoặc nướng. Đặc biệt, ở Nga sữa bò và các chế phẩm từ sữa (bơ, phomat, kem tươi) là thành phần quan trọng không thể thiếu trong chế biến món ăn Nga truyền thống.

Trong bữa cơm của người Nga ăn bao giờ cũng kèm uống. Người Nga thường dùng đồ uống khai vị là sampanh, rượu vang, nước hoa quả (kvas, kompot,...); uống kèm món chính có cognac, whisky, vodka. Vang trắng thường được dọn cùng những món ăn tanh như cá, tôm; vang đỏ thường dùng với những món thịt. Rượu vodka Nga được làm từ hạt ngũ cốc (lúa mạch đen, tiểu mạch). Vodka là loại rượu đặc trưng của văn hóa ẩm thực Nga được nhiều dân tộc trên thế giới ưa chuộng. Trong cuộc sống hàng ngày người Nga thích uống nước trà (trà đen từ cây chè hoặc các loại trà từ các loại cây quả khác nhau như trà dâu, trà mạn...) kèm socola, kẹo, bánh ngọt.

Ngược lại với người Nga, bữa cơm truyền thống của người Việt **thiên về thực vật**, cũng bởi Việt Nam nằm trong vùng nhiệt đới, nóng ẩm, mưa

hiều, thuận lợi cho việc canh tác trồng trọt, tạo nên nguồn nguyên liệu chế biến phong phú, đặc biệt là rau xanh. Việt Nam có danh mục rau củ quả mùa nào thức ấy, vô cùng phong phú đa dạng. “*Đối với người Việt thì đối ăn rau là chuyện bình thường. Ăn cơm không rau như đánh nhau không có người gỡ*” (Trần Ngọc Thêm, 1999, tr. 188). Món ăn Việt Nam chủ yếu được làm từ rau, củ quả nên **ít mỡ**, hầu như không có món nào được chế biến ngập dầu. Người Việt thường thích luộc hoặc nấu canh.

Đồ uống trong bữa cơm truyền thống của người Việt cũng bộc lộ rất rõ dấu ấn của truyền thống văn hóa nông nghiệp lúa nước. Rượu Việt Nam truyền thống được làm ra từ hạt gạo – thứ gạo đặc sản của vùng Đông Nam Á (đặc biệt là gạo nếp cái hoa vàng). Rượu của người Việt có thể kết hợp với mọi món ăn trên mâm cơm. Trong cuộc sống hàng ngày của người dân Việt Nam nước vối, nước chè (chè tươi, chè khô) là loại nước uống phổ biến. Uống nước chè kèm bánh đậu xanh, hạt sen là một thú ẩm thực tao nhã của người Việt.

### 3.1.3. Dụng cụ ăn uống

Người Nga ăn riêng mỗi người một suất, do đó dụng cụ ăn cũng riêng, bao gồm **đĩa** (với độ sâu lòng khác nhau), **thìa, dao, đũa**. Mỗi món ăn sẽ yêu cầu một dụng cụ ăn khác nhau và đảm bảo phù hợp với món ăn đó. Người Nga ăn súp cũng bằng đĩa. Họ dùng dao để cắt nhỏ thức ăn, dùng đĩa và thìa để đưa thức ăn lên miệng. Khi chuẩn bị cho bữa ăn, luôn đặt đĩa bên trái đĩa ăn, thìa và dao ở bên phải. Khi lấy thức ăn, phải đặt bộ dao, đĩa trực tiếp xuống đĩa ăn, cố gắng không để dao, thìa hay đĩa gây ra tiếng động trên mặt đĩa. Khi kết thúc bữa ăn, đặt dao và đĩa song song ở vị trí trung tâm của đĩa ăn, răng của đĩa hướng lên trên và cạnh sắc của dao ở phía trong.

Trong khi đó, người Việt chủ yếu dùng **bát, đũa** để ăn cơm. Đôi đũa được người Việt Nam sử dụng rất linh hoạt trong khi ăn với nhiều chức năng khác nhau, ngoài việc gắp thức ăn, và cơm, đũa còn được dùng để dằm, khuấy, trộn, vét cơm và thức ăn, làm vật nối dài cánh tay để gắp được những

món ăn ở xa. Văn hóa sử dụng đôi đũa trong bữa ăn cũng rất đặc trưng ở người Việt. Phải so đũa trước khi ăn, phải xếp đầu to với đầu to, đầu nhỏ với đầu nhỏ và đôi đũa phải bằng nhau không so le, không dùng đũa vênh khi ăn.

### 3.2. Sự tương đồng

#### 3.2.1. Tổng hợp nhiều chất, nhiều vị trong chế biến món ăn

Đối với người Nga và người Việt, nấu ăn là cả một nghệ thuật, là sự tôn trọng nhất định mà người nấu dành cho món ăn của mình và những thành viên thưởng thức chúng. Sự tổng hợp nhiều chất, nhiều vị trong chế biến món ăn của người Nga và người Việt thể hiện ở việc kết hợp nhiều thành phần, nguyên liệu trong một món ăn. Hầu hết các món ăn đều là sản phẩm của sự pha chế tổng hợp: rau này với rau khác, rau/thịt với các loại gia vị, rau củ với cá/thịt,...

Trong các món ăn Nga tổng hợp nhiều thành phần đầu tiên phải kể đến món salat Nga. Nói đến văn hóa ẩm thực Nga không thể không nhắc đến salat. Salat Nga phong phú cả về cách chế biến và nguyên liệu, như: **salat Olivier** (thành phần chính: giò/thịt hun khói/xúc xích, trứng, khoai tây, cà rốt, dưa chuột, đậu Hà Lan, ngô ngọt, sốt maionaise); **salat Shuba** (cá trích xắt nhỏ, khoai tây nghiền, cà rốt, củ cải đường và mỗi lớp được phân cách bằng maionaise); **salat Mimosa** (cá thu hay cá mòi, trứng luộc, hành tây, cà rốt, maionaise); **salat Vinegret** (củ cải đường, dưa chuột, đậu, khoai tây); **salat rau củ** (dưa chuột, hành tây, mùi tây, cà chua, xà lách, táo, quả oliu, óc chó, nho khô, sốt maionaise);...



Hình 1. Salat Nga – sự kết hợp của nhiều nguyên liệu

(Nguồn: <https://mia.vn/cam-nang-du-lich/tinh-hoa-am-thuc-nga-14541>)

Thật thiếu sót nếu trong danh sách các món ăn Nga tổng hợp nhiều chất, nhiều vị lại bỏ qua món súp Nga. Cũng như salat, súp là một món ăn không thể thiếu trên bàn ăn của người Nga. Súp có thể được ăn kèm với bánh mì. Có rất nhiều loại súp, mỗi loại đều là sự kết hợp của nhiều thành phần nguyên liệu: **súp Rassolnik** (nguyên liệu chính: thịt bò hoặc thịt gà, dưa chuột muối chua, rau củ, lúa mạch); **Shchi** (thịt bò/cá hồi/sườn heo hun khói, nấm, đậu lăng, cà rốt, khoai tây, me chua, bắp cải muối); **Borsh** (thịt bò, củ dền, củ cải đường, khoai tây, cà rốt, smetana); **Okroshka** (thịt

gà, xúc xích, củ cải, khoai tây, cà rốt, dưa chuột muối, kefir, hành, mùi tây);... Sự kết hợp nhiều chất, nhiều vị của người Nga trong chế biến đã tạo nên những món ăn vô cùng độc đáo, vừa ngon, vừa bổ dưỡng lại giàu tính nghệ thuật thẩm mỹ.



Hình 2. Một số loại súp Nga

(Nguồn: <https://mia.vn/cam-nang-du-lich/tinh-hoa-am-thuc-nga-14541>)

Đối với ẩm thực Việt Nam, dù là món ăn bình dân như xôi, bánh mì; cầu kỳ như bánh chưng, nem rán, phở, bún ốc, bún cá, bún chả hay đơn giản chỉ là rau sống, nước chấm thì tất cả đều được chế biến từ nhiều nguyên liệu. Trong bữa cơm hàng ngày của người Việt không thể thiếu bát canh, ở đó ta bắt gặp một sự kết hợp thực phẩm vô cùng tinh tế tạo nên mùi vị thơm ngon, đầy đủ dưỡng chất cho món ăn này: **canh khoai tây** (thành phần chính: xương, khoai tây, cà rốt, thì là); **canh cua** (cua, rau mùng/mồng toi, rau đay, rau rút/nhút, mướp); **canh rau tập tàng** (hỗn hợp các loại rau mỗi thứ một ít, có thể nấu sùng hoặc kết hợp với thịt, nước xương); **canh khoai sọ** (xương, khoai sọ, rau rút); **canh nấu chua** (thịt/xương/cá hoặc ngao/hến, khế, cà chua, dứa, ớt, dưa muối chua, dộc mùng, rau thơm); **canh mọc** (giò sống, súp lơ, cà rốt, nấm); **canh cà tím** (thịt ba chỉ, đậu phụ, cà tím, lá lốt, tía tô, củ nghệ); **canh ốc nấu** (ốc, thịt ba chỉ, đậu phụ, chuối xanh, lá lốt, tía tô, củ nghệ),... Trên mâm cơm người Việt thường xuyên thấy được sự tổng hợp của nhiều chất, nhiều vị trong các món ăn, từ **món canh** đến các **món xào** (kết hợp giữa thịt bò/bê/mực với gừng, hành tỏi tây, súp lơ, cà rốt, ngô bao tử, ớt chuông), cho đến **món kho** (thịt kho củ cải, thịt kho trứng cút, cá kho khế, cá kho chuối,...). Tùy theo khẩu vị của từng vùng miền mà có thể thêm hay bớt nguyên liệu, kết hợp các loại gia vị khác nhau.



Hình 3. Mâm cơm truyền thống của gia đình người Việt thể hiện sự tổng hòa nhiều chất, nhiều vị

(Nguồn: <https://thienhongphat.vn/bai-viet/nhung-net-dac-trung-ve-am-thuc-viet-nam.html>)

Có thể nói, mọi thành phần trong món ăn Nga và Việt được kết hợp hài hòa với nhau, chúng hòa quyện, bổ sung cho nhau tạo nên những món ăn đủ chất: bột-nước-khoáng-đạm-béo; đủ vị: chua-cay-mặn-ngọt-chát; đủ sắc: đỏ-vàng-xanh-trắng-cam. Những món ăn này không chỉ có giá trị dinh dưỡng cao, mà còn tạo nên hương vị thơm ngon tinh tế, màu sắc hấp dẫn bắt mắt kích thích vị giác của người ăn. Với sự kết hợp hài hòa nhiều nguyên liệu, sự pha trộn nhiều gia vị, món ăn của người Nga và Việt đã trở thành tinh hoa ẩm thực của nền văn hóa khu vực và thế giới.

### 3.2.2. Bảo quản thực phẩm mang đậm tính thích ứng với môi trường sống

Thời tiết ở Việt Nam và Nga có nét đặc trưng riêng: nếu Nga là xứ lạnh thì Việt Nam có khí hậu nóng ẩm nên việc chế biến và dự trữ lương thực, thực phẩm luôn là một vấn đề quan trọng đối với người dân hai nước. Người Nga và người Việt đều tìm ra những cách chế biến và bảo quản nguồn thức ăn nhằm thích ứng với môi trường sống của mình. Bảo tồn những món quà của thiên nhiên không chỉ giúp người Nga vững vàng trải qua mùa đông lạnh giá mà còn làm đa dạng hóa nguồn thực phẩm của mình. Những cách bảo quản thực phẩm truyền thống của Nga vẫn còn phù hợp cho đến ngày nay như: muối, ngâm chua, sấy khô và hun khói (bắp cải, cà rốt, cà chua, dưa chuột, nấm, thịt, cá, mỡ lợn,...). Người Nga đặc biệt thích các loại thịt muối, thịt xông khói, rau củ muối chua, hoa quả nấu.

Trong văn hóa ẩm thực Việt xuất hiện nhiều cách bảo quản khác nhau để cất trữ thực phẩm trong điều kiện môi trường nóng ẩm nhiều vi khuẩn. Cũng giống như người Nga, người Việt có những cách bảo quản đồ ăn độc đáo đó là muối, sấy khô và ủ chua. Cá, cua, tôm tép có thể được chế biến thành các loại mắm tinh túy đậm đà hương vị Việt Nam. Đậu tương qua kỹ thuật lên men trở thành thứ nước chấm dân dã trong mâm cơm gia đình Việt. Thịt lợn sống lên men thành nem chua vừa giữ được lâu, vừa mang phong vị đặc sắc riêng của ẩm thực Việt Nam. Thịt trâu, thịt bò, thậm chí nhãn, vải có thể sấy khô, gác bếp, từ đó mà trong danh sách các món ăn của người Việt

có món thịt trâu gác bếp, thịt bò khô, long nhãn, vải sấy. Ngoài ra dưa, cà muối chua cũng là những thức ăn thường nhật của gia đình Việt trong mọi mùa. Hoa quả (mơ, sấu, quýt,...) ngâm đường trở thành thứ nước giải khát mùa hè độc đáo mang đậm hương vị Việt.

### 3.2.3. Ứng xử trong ăn uống

Lịch sự và tôn trọng các thành viên khác trong bữa cơm là nguyên tắc bắt buộc khi giao tiếp trên bàn ăn của người Nga và người Việt. Trong bữa ăn không được nói quá to, không thì thầm, không dùng tiếng lóng khiến một số người trong bàn không hiểu, không nói tục, không nói vọng đến những người ngồi xa, không nói chuyện khi miệng còn chứa đầy thức ăn, tránh cắn miếng to và nhai nhồm nhoàm. Khi nhai tuyệt đối ngâm miệng, không để gây ra tiếng động. Cách giao tiếp bên bàn ăn luôn tuân theo những chuẩn mực nhất định, đây được coi như thước đo văn minh của mọi thành viên trong bữa ăn.

### 3.3. Sự giao lưu trong văn hóa ẩm thực Nga và Việt Nam

Giao lưu văn hóa ẩm thực giữa các quốc gia có vai trò quan trọng trong việc tạo điều kiện hội nhập, kết nối và quảng bá nét đẹp truyền thống với bạn bè quốc tế, từ đó góp phần mở rộng nâng cao mối quan hệ, làm tăng thêm tình hữu nghị giữa các nước. Việt Nam và Liên bang Nga cũng không nằm ngoài xu thế đó. Từ lâu, món ăn từ xứ sở Bạch Dương xa xôi đã trở nên quen thuộc đối với người dân Việt Nam, đặc biệt với những người đã từng sống, học tập và làm việc tại Liên bang Nga. Ngày nay người Việt có thể dễ dàng tìm được nhiều địa chỉ bán đồ ăn Nga tại Hà Nội. Nhiều món ăn đến từ đất nước Nga xinh đẹp được khách hàng Việt Nam ưa chuộng như: cánh ngỗng hun khói, thịt lợn hun khói, bánh mì đen, maionaise, smetana, pelmenhi, salami, pho mai dây,... Nhiều nhà hàng ẩm thực Nga đã trở thành điểm đến quen thuộc và yêu thích của người dân Việt như: Salut Restaurant (60 Ngọc Khánh), Moscow Restaurant (số 4 Nguyễn Gia Thiều), CCCP Restaurant (84 Ngọc Khánh), Golden Ring Russian Restaurant (278A Nghi Tàm), Quán Nga (số 9 Phạm Sư Mạnh),... Món ăn

Nga với hương vị hấp dẫn, thơm ngon là lựa chọn ưu tiên hàng đầu của nhiều tín đồ ẩm thực Việt Nam. Không những thế, salat Nga, súp Nga còn trở thành những món ăn tự chế biến trong thực đơn của nhiều gia đình Việt. Đặc biệt, người Việt trong đó có học viên, sinh viên đã và đang có nhiều cơ hội tham gia giao lưu thưởng thức, chế biến các món ăn Nga thông qua các buổi trải nghiệm thực tế, giao lưu văn hóa giữa hai nước.



Ảnh 4. Những ngày văn hóa Nga tại Việt Nam  
(Nguồn: <https://tuyengiao.vn/dac-sac-nhung-ngay-van-hoa-nga-tai-viet-nam-56654>)

Ngày nay, ẩm thực Việt Nam cũng trở thành một phần không thể thiếu trong cộng đồng người Nga và Việt Nam đang sinh sống tại Nga. Nhiều nhà hàng, quán ăn Việt, tổ hợp đa chức năng đã được hình thành để phục vụ ẩm thực cho cộng đồng người Việt và người dân bản xứ. Điều này góp phần phát triển, lan tỏa ẩm thực Việt đến với bạn bè Nga. Những năm gần đây, món ăn Việt trở nên không còn xa lạ ở xứ sở Bạch Dương, được người dân Nga đón nhận và yêu thích. Chúng ta có thể dễ dàng bắt gặp những thực khách Nga ngồi thưởng thức bát phở nóng nghi ngút khói, đĩa nem vàng ruộm hay suất bún chả thơm lừng – những món ăn đặc sản Việt Nam – tại vô số quán ăn Việt ở Nga. Hình ảnh người Nga ăn phở Việt bằng đũa – một vật vốn trước đây rất xa lạ với văn hóa của họ, với những người có tập quán ăn bằng dao đĩa – trở nên vô cùng thú vị, độc đáo trong mắt người Việt, dễ khơi dậy trong lòng người con Việt xa xứ tình yêu quê hương đất nước và lòng tự hào dân tộc. Có thể thấy rõ, ẩm thực Việt Nam đang nở rộ

ở Matxcova nói riêng và trên toàn nước Nga nói chung. Bếp Việt Nam đã và đang khẳng định được vị thế của mình, dần dần trở thành một nếp sống quen thuộc với người dân Nga. Đặc biệt, những chương trình lễ hội văn hóa ẩm thực Việt Nam được tổ chức ở Nga đã giới thiệu cho bạn bè Nga những món ăn độc đáo mang “quốc hồn, quốc túy” của dân tộc Việt.



Ảnh 5. Ẩm thực Việt trở nên phổ biến tại Nga  
(Nguồn: <https://baochinhphu.vn/pho-va-nem-viet-nam-tro-nen-pho-bien-omoscov-102231644.htm>)

#### 4. KẾT LUẬN

Việt Nam và Nga là những nước có nền văn hóa ẩm thực vô cùng phong phú và đa dạng. Văn hóa ẩm thực hai nước tuy có nhiều điểm khác nhau nhưng cũng có những nét tương đồng, tạo nên những điểm giao cắt trong thế giới ẩm thực đầy màu sắc. Ẩm thực Nga và Việt Nam là sự kết tinh của những món ăn độc đáo, đậm chất dân tộc, là tập quán ăn uống, chế biến và bảo quản món ăn. Việc nghiên cứu, tìm hiểu những điểm khác biệt và tương đồng của nền văn hóa ẩm thực hai dân tộc giúp cung cấp cho độc giả Việt Nam, đặc biệt là những người học tiếng Nga kiến thức về đất nước học, địa lý văn hóa Nga, làm hành trang cho người học trong quá trình học tập nghiên cứu tiếng Nga và mỗi khi có dịp đến với nước Nga, đồng thời góp phần khơi dậy, bồi đắp ở người học, người đọc tình yêu và niềm tự hào về đất nước Việt Nam nói chung, về tinh hoa văn hóa ẩm thực Việt Nam nói riêng.

**Tài liệu tham khảo:**

**Tiếng Việt**

Nguyễn Nguyệt Cẩm. (2008). *Giáo trình Văn hóa ẩm thực*. Hà Nội: Nxb Quân đội nhân dân

Hoàng Minh Khang, Lê Anh Tuấn. (2013). *Giáo trình Văn hóa ẩm thực*. Hà Nội: Nxb Lao động.

Phạm Dương Hồng Ngọc. (2018). Ẩm thực đường phố Nga – chủ đề thú vị với sinh viên khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Nga (Nghiên cứu dựa trên cơ sở áp dụng với sinh viên năm thứ 2 Khoa Ngôn ngữ và văn hóa Nga). *Kỷ yếu Hội thảo Khoa học, Đại học Ngoại ngữ, ĐHQG Hà Nội*.

Nguyễn Văn Nhựt. (2023). *Đông Bắc vùng đất và con người*. Hà Nội: Nxb Quân đội nhân dân.

Trần Ngọc Thêm. (1999). *Cơ sở văn hóa Việt Nam*. Hà Nội: Nxb Giáo dục.

**Tiếng Nga**

Арутюнов, С. А. (2001). *Основные пищевые модели и их локальные варианты у народов России. Традиционная пища как выражение этнического самосознания*. М.: Наука.

Вайль, П., Генис, А. (2007). *Русская кухня в изгнании*. М.: КоЛибри.

Воронина, Т. А. (2001). *Традиции в пище русских на рубеже XX -XXI веков. Традиционная пища как выражение этнического самосознания*. М.: Наука.

Гладкий, Ю. Н., Корнекова, С. Ю. (2015). Географические особенности эволюции гастрономических культур России. *Учёные записки ЗабГУ*, 1(60), 118-126.

Глущенко, И. В. (2010). *Общепит. Микоян и советская кухня*. М.: Высшая школа экономики.

Гузикова, М. О., Фофанова П. Ю. (2015). *Основы теории межкультурной коммуникации [учеб. пособие]/ М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер. ун-т. Екатеринбург: изд-во Урал. ун-та.*

Леви-Стросс, К. (2007). *Мифологика: происхождение застольных обычаев*. М.: Флюид.

Липинская, В. А. (2001). *Адаптивно-адаптационные вопросы в народной культуре питания русских. Традиционная пища как выражение этнического самосознания*. М.: Наука.

Сильчева, Л. В., Балынин, К. А. (2015). Гастрономическая идентичность региона. Сущность и практическое значение. Естественные и математические науки в современном мире: Сб. ст. по матер. XXXII междунар. науч.-практ. конф., 7(31), 68-80.

Щербакowa, Н. В., Жданова, О. В. (2019). Гастрономическая идентичность как инструмент продвижения туристской дестинации. *Сетевой научный журнал (Сервис в России и за рубежом)*, 1 (83), 125-136.

**DIFFERENCES AND SIMILARITIES  
BETWEEN RUSSIAN AND VIETNAMESE CULINARY CULTURE**

**NGUYEN THI HOAN**

**Abstract:** Food is an indispensable basic need of people to maintain and develop life. Cuisine is an integral part in the culture of each country, each nation. Understanding culinary culture is to learn about a country's culture and people. Methods used in this research include observation, analysis, comparison and contrast. The article provides an insight into the differences and similarities between Russian and Vietnamese culinary cultures, contributing to not only enriching learners' knowledge of Russia and its culture, but also stimulating their national pride and love for Vietnam.

**Keywords:** *food culture, eating habits, taste, country studies*

*Received: 21/8/2024; Revised: 08/9/2024; Accepted: 25/9/2024*