

Phở ở San Diego

Trần Đức Hợp

Lời nói đầu :

Phở là món ăn thông dụng và phổ biến hàng ngày của người Việt tại San Diego. Vì thế, có rất nhiều Restaurants đã bán chuyên trị món Phở là chính. Bài viết này sẽ không nói đến các món ăn khác như Bún Bò Huế, Mì Quảng, Hủ Tiếu Nam Vang, Mì Triều Châu, Bún Tôm Cua...

Mỗi dân tộc trên thế giới đều có những món ăn đặc trưng nổi tiếng của họ. Thí dụ như người Mexico có món Taco, người Nhật Bản có món Sushi, người Ý đại lợi có món Spagetti, người Pháp có bánh mì Baguette, người Peru / Chile có món đậu hầm, 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 ... còn người Việt Nam có món Phở...



Angela bên quầy Cashier, Phở King San Diego.

Lựa chọn một tiệm phở :

Đây là tiêu chuẩn chung cho khắp mọi nơi, không giới hạn chỉ riêng cho vùng San Diego mà thôi :

1. Chất lượng của bát Phở: tô phở phải thơm ngon, trong trẻo, không bị đục, lắng cặn, xúng đáng đồng tiền bát gạo.
2. Sự phục vụ của nhà hàng: nhanh, gọn, chính xác, lịch sự, vui vẻ, và đầy đủ.
3. Khung cảnh của nhà hàng : 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, dễ bị va chạm, trầy xước, đụng chạm xe khác. Bên trong nhà hàng thì chỗ ngồi thoải mái, sạch sẽ, phân trang trí trong nhà hàng có mỹ thuật, không luộm thuộm, bừa bãi, cẩu thả, tả pí lù...Ngoài ra ...
4. Phòng vệ sinh phải sạch sẽ, thoáng mát, không phải là nhà kho chứa đồ hoặc dụng cụ của nhà bếp, và được dọn dẹp thường xuyên
5. Giá cả : phải chăng (giao động từ \$4.5 USD đến \$6.65 USD cho mỗi tô phở loại to ở San Diego), không quá cao, đại đa số quần chúng lao động đều có thể tham dự dễ dàng và thoải mái. Thường thì những nơi phải trả tiền thuê mướn nhà 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 :

1. Bánh phở: từ bánh phở khô, ta ngâm nước lạnh, và trụng trong nồi nước đang sôi, dùng đũa đánh toí 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.
2. Chuẩn bị các loại rau thơm như húng quế, ngò gai, giá sống, tương đen ăn phở, ớt tươi, và chanh tươi.
3. Nước phở: phải thơm ngon, trong trẻo, béo vừa, nhưng không được quá béo, có

sức hấp dẫn khẩu vị, và tỷ lệ khách tiêu thụ khi bát phở đem ra từ trong nhà bếp.

4. 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.



Bên trong tiệm Phở 79-Hazard, Orange County, California.

Cách nấu nôi phở :

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

Mở 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 vặn 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 nôi nấu phở đã pha trộn và nghiền nhỏ sẵn (thành phần gồm có: đại hồi, tiểu hồi, quế chi, đinh hương...), gừng nướng, và hành tây nướng để cho thêm phần thơm ngon hơn. Muối ăn cũng được nêm nêm 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 đuôi bò, tuy khá mắc tiền (\$3 USD / 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, 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 acids 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 nôi 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.

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, bỏ thêm trực



Bên trong một tiệm ăn VN ở Nice, Cote d'azur, Nam nước Pháp, 6-2007.

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 độc đáo về phở trước thời tiền chiến 1945. Ông đã ca ngợi hết mình về phở, và bài viết này đã đi vào văn học dân gian về văn hóa ẩm thực của dân Việt từ ngày đó.

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 cân 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 Gram N / Lít) như tác giả đã phân chất hàng ngàn mẫu nước mắm 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 Mắm Ngăn Ngày”.

Nếu đạt được phẩm chất cao nhất (lượng đạm và độ béo đã bão hòa / saturated fat), nhưng giá bán mỗi tô không cao hơn \$6.65 USD 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 thường có một câu dí dỏm mà các anh, chị, em trong gia đình tôi thường hay nhắc đến: “Bà già này thà ăn đồ ngon, còn hơn ăn đồ dở “

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 sử 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).



Anh Nguyễn Tiến Dũng, Phở 79 Hazard

Các tiệm phở chính ở San Diego :

Tuy không cách xa Little Saigon lắm, nhưng San Diego đã có rất nhiều tiệm phở rải rác khắp nơi.

Vùng East San Diego: các tiệm phở đã tập trung hầu hết trên đường El Cajon, như phở Vân, phở King, phở Hòa, phở Ca dao 01, phở Cali (Mission Valley), phở Vinh (Chula Vista), phở Vạn Hòa (đường 54 và University), phở Saigon ...

Vùng Mira Mesa: phở Hòa Cali 01, phở Lucky, phở Tự do (Clairemont Mesa), phở Bolsa, phở Ca Dao 02, phở Việt ...

Vùng Linda Vista: phở Hòa Linda Vista, phở Hòa Hiệp ...

Vùng Escondido: phở Hồng Cali, phở Hòa Cali 02 (Bernado), phở Saigon Express, phở Van Lang (East Vista Way), Mr Pho (Oceanside) ...

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, chất xơ (Cellulose) từ rau, giá sống, chất khoáng như Calcium, Kalium 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 thăm viếng các tiệm phở của Việt Nam thường xuyên và đều đặn. Người dân 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 cũng là một nghệ thuật, thưởng thức một tô phở đúng cách cũng là một nghệ thuật...”

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 đệ nhất khoái trong “Tứ khoái” của loài người ngoài sự ngủ, yêu, và xả xú bấp qua cửa đại tràng. Oh... Phở...Phở...Phở... !!!

Bài viết này có sự đóng góp và bổ xung của anh Nguyễn Tiến Dũng, Phở 79 Hazard, Orange County, Khóa 13 Thủy Lâm, Đại Học Nông Nghiệp Sài Gòn, và cô Nguyễn Kim Mai,

Kỹ sư Caltrans District 07, Los Angeles. Xin cảm ơn hai bạn.



Bên trong tiệm Phở King, San Diego 7-2007.



Bên ngoài một tiệm ăn Việt Nam ở London, United Kingdom (U K), tháng 6-2007.

Ghi chú: Hiện nay các loại hành, ngò, rau thơm, ngò om đều được trồng và phát triển to lớn về trọng lượng (lá to bản, mọc nhanh chóng trong những nhà kính / Green-house), nhưng ngược lại chất lượng (mùi thơm, sự nồng ngát của lượng tinh dầu nằm dưới lá) bị giảm sút và thoái hóa trầm trọng. Nhiều chuyên gia Nông Nghiệp cho biết sự tưới phun, tạo ẩm độ cao (Saturated) trong nhà kính 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.