



(Phần 2)

Nguyễn Quốc Bảo

*Ai ơi đừng rơi nước mắt ớt
Đừng rót nước mắt gừng
Văn chương thì cũng... nửa chừng mà thôi!*
(Nhại Ca dao Việt Nam)



Nước ta ba miền Trung Nam Bắc (thứ tự ni là quen tậ viết ra), không biết miền mô vô địch ăn cay. Tui có ở xứ Huế, ăn món ăn Huế lai rai quanh năm suốt tháng, bạn Huế nhiều vô kể, nhất là bạn nổi khổ bản tri kỷ, thương Huế nhớ Huế quá chừng quá mực, kỷ niệm Huế vô số, nhưng quốc tịch thì chỉ *lai Huế*. Khách quan mà xét, phải nói dân Huế ăn cay thiệt, xứng đáng chức vô địch toàn quốc, cái cay xứ Huế da diết lắm, ăn dzô miệng dzô bao tử tiêu hóa rồi, mà cay vẫn còn nằm lại trong da trong thịt, trong chân răng kẽ tóc, thiếu cay thì *thân thể người ta chia làm ba phần, đầu mình và chân tay* (Quốc âm giáo khoa thư) sinh bài hoại, ngứa ngáy khó ở khó chịu, không lẽ lại mang tội bất hiếu, *thương cha thương mẹ không bằng thương cay?* Người bản xứ, tức *Người Việt gốc Ớt* (nhại ý ở xứ Cờ Hoa hay nói *Người Mỹ gốc Việt, Người Mỹ gốc Mẽ*, vân vân...) thì khỏi nói, thương nhớ Ớt, thiếu *hắn* thì ăn không ngon ngủ không yên, nhiều trụ *NVGO* tha phương cầu thực khắp nơi, châu Âu, châu Úc châu Mỹ, về thăm Huế, không những suốt ngày tằm gọi với đồ ăn Huế, chưa đã, lúc về chỉ nhớ mua Ớt Huế làm kỷ niệm. Nhiều trụ *NVGO* khác qua tới bên ni rồi, mà mỗi khi trời trở lạnh, lại dzớ dzần sinh bệnh dzở hơi, nhớ tới Ớt hiểm (còn gọi *Ớt mọi*, chữ ni thiệt kỳ thị chủng tộc quá xá, vì *người mọi* hái trên núi, phơi khô đem về Huế bán, người Quảng nam còn gọi là

Ớt rài), khi ăn cay mồ hôi túa giọt hai bên thái dương, không chịu thua tiếp tục ăn cay thêm, sinh nghẹn họng nuốt không trôi, mà đầu đã chịu thôi, ăn thêm cay nữa cho đến sinh nấc cụt! Nghĩ mà coi, xả thân thương Ớt, mà luyện ăn Ớt tới ba thành hỏa hầu như ri, thì chỉ có *NVGO*!

Tại sao ăn ớt lại cay mà lại phải, rồi sinh ghien? Trong miệng, mũi và cuống họng ta có những cơ quan nhận cảm (*récepteurs*) đau (cay) gọi là tam cấu trúc tế bào (*trigeminal cells*), khi bị kích thích chuyển những tín hiệu đau vào óc não, óc não nhả ra một chất gọi *endorphins*, đó là một hóa chất ở thần kinh hệ làm bớt cảm giác (*analgesic*), cho người ăn Ớt một cảm giác tê mê, phờn phơ, phan phải, dễ chịu (*euphoria*)! Ở Âu châu vào thế kỷ 16, ớt được coi là thuốc kích thích tình dục (*aphrodisiac*), hiện nay ba chú Rệp ở Trung đông vẫn còn giữ quan niệm này. Khi chất cay Capsaicin tấn công cơ quan nhận cảm, thân thể cũng phản ứng, tim đập nhanh, chảy nước miếng nước mũi, tháo mồ hôi, có khi còn *bốc khói trên đầu*, như ông Tư Râu hay nói! Ăn Ớt cay, uống nước vào chả thấm gì, vì Capsaicin là chất chỉ tan trong mỡ, *phải mỡ (liposoluble, lipophilic)*, cần phải có *caséine* của sữa thì mới trung hòa được Capsaicin. Thần kinh hệ chim nuông không giống động vật có vú, Capsaicin không làm khó dễ, do đó nhiều loại chim chỉ sống nhờ Ớt, tựa như nhòng chẳng hạn. Loại chim này ăn ớt, nhưng dạ dày không tiêu hóa hạt, nên phân chim có hạt gây giống cho Ớt nhiều nơi hẻo lánh.

Tổ tiên nhân loại đã biết Ớt ngoài thực vị cay, còn có giá trị dinh dưỡng cao, và nhiều y dược, giàu vitamin B, potassium, magnesium, sắt,...

Trong 100g Ớt tươi, có 30kcal, nước 90.25g, tro 0.87g, xơ (fibres) 3.7g, *đản bạch chất* protéines 1.74g, lipides 0.44g, glucides 6,7g, đường 4.06g, calcium 11mg, sắt 0.86mg, magnésium 22mg, phosphore 40mg, potassium 305mg, đồng 0.129mg, sodium 10mg, kẽm 0.26mg, vitamin C 44.9mg, B1 0.054mg, B2 0.081mg, B3 1.537mg, B5 0.200mg, B6 0.505mg, vitamin A 937 UI, vitamine E 0,69 µg, vitamine K 11,4 µg, Acides béo : saturés 0,059 g, mono-insaturés 0,023 g, poly-insaturés 0,222 g.

Mới đây, *American Association for Cancer Research* báo cáo Capsaicin có khả năng diệt trừ tế bào Ung thư Tuyến tiền liệt (*Cancer de la prostate*). Đông y thì khỏi nói, Ớt được ca tụng như là thần dược. Ngoài tục truyền Ớt chữa sốt rét ngã nước cho mấy người tha phương lên miền ngược, các thầy lang ta còn nói: Ớt vị cay, tính nóng, có tác dụng tiêu đờm, ôn trung, tán hàn, giải biểu, kiện tỳ, tiêu thực, kháng nham (chữa ung thư), gây sung huyết, kích thích chung, thông kinh lạc, chỉ thống (giảm đau), sát trùng. Rễ ớt có tác dụng làm hoạt huyết, tán thũng. Lá ớt có vị đắng, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu. Ớt trị tỳ vị hư lạnh, tiêu chầy, nôn mửa, dạ dày ruột đầy trướng, mất trương lực, tích trệ, ăn không tiêu, đau nhức nửa đầu, đau lưng, đau khớp, thông phong, đau dây thần kinh, viêm thanh quản, viêm họng. Ớt còn chữa sốt rét, phù thũng, rần rết cấn, *eczema* (chàm), mụn nhọt, đau bụng kinh niên, viêm khớp mãn tính, tai biến mạch máu não, vân vân và vân vân...Hồng biết có bệnh chi mà Ớt hồng trị nổi?

Nông như vôi cay môi như ớt, Ai trông thấy ma biết bà già ăn ớt, Ớt cứ nhan nhản, ở đâu cũng thấy hần, ăn cay mà cứ ăn, ăn rồi sinh ghiền, không có ớt cay, thì ăn hết ngon. Thế nhưng ghiền Ớt là chuyện tốt đẹp, không phải như ghiền rượu, ghiền thuốc lá, thuốc phiện. Ăn ớt nhiều, miệng lưỡi không bị chai, vẫn còn nhạy cảm, biết món ni ngon món kia dở. Không biết mấy ông Trời thần chuyên nghiệp nếm rượu như Robert Parker (12) có dám ăn ớt không? Cái miệng cái lưỡi của mấy xếp ni quý lắm,

nếm rượu chỉ ngậm ngoạm súc trong miệng rồi nhổ ra chứ không được nuốt, sợ quen mùi quen vị, mà không phân biệt được rượu ngon hay dở. Ớt chả phải là rượu, không đắt đỏ cho giới bình dân, bạn với Ớt, ăn no ngủ kỹ, không phải lo lắng. Mà cũng dễ hiểu, khi chỉ có Ớt để biến cuộc ăn tầm thường thành cao lương mỹ vị, thì tội chi mà không làm, quen ăn Ớt rồi phát sinh ra những khám phá, truyền thống, đáng mặt để trở nên thành phần của một văn hóa! Mấy xứ Viễn đông ta, Tàu, Phi, Ấn, chưa kể Cao ly, Mã lai, Thái, Lào, Nam dương, Căm bốt, Nepal, vv...toàn xứ nghèo dân đông, văn hóa ăn ớt rất cao. Mỹ quốc và Âu châu, xứ giàu dân ít, ăn Ớt mần chi, thiếu chi đồ ăn khác, mà lại còn sợ ăn cay quá, mất mùi các vị ăn khác. Tưởng tượng coi, ăn gan béo, trứng *caviar*,... vị quá tinh tế, chàng Ớt nhào dzô, chèn hết các đối thủ, tỳ vị không còn khả năng phân biệt, chả biết là đang ăn ba tê với ớt hay trứng cá kho ớt! Xứ ta không có mấy của Trời đánh Thánh vật này, giá cả đắt hơn vàng, khỏi phải lo nghĩ xa xôi. Nói xa gần mần chi, ngay ở VN ta, dân thành thị tương đối giàu có ăn cay ít hơn dân đồng quê. Cho nên ngài Vũ Bằng bình chân như vại ở chốn đô thành, chắc không ăn cay mấy; chả thế mà trong *Miếng ăn Hà nội, Món lạ miền Nam, Thương nhớ mười hai*, ít thấy ca tụng địa vị Ớt trong miếng ăn dân gian. Âu cũng là một khuyết điểm chăng? Dân Rệp thì bị đạo cấm uống rượu, muốn lừng lơ phở phơ, chỉ có cách ăn thật cay để óc não thả chất *endorphins*, làm cuộc đời lên hương. Phần nhiều các dân hồi giáo ăn cay lắm, đàn ông còn lấy có ớt kích thích tình dục để có thêm vợ hầu.

Tuy Ớt không phải là nguyên sản xứ ta, nhưng tiến trình ăn nhậu với Ớt đã đem đến nước ta một Văn hóa Ớt quá tốt đẹp. Phải nói dân ta biết ăn cay một cách văn hóa hơn các xứ khác cũng ăn cay. Xin giải nghĩa một théc méc mà cũng là một ám ức âm i bấy lâu nay trong tâm can. Số là tôi cũng nghiện phở với đĩa Ớt đầy hoa đầy mộng, đã có cơ hội ăn phở ngon phở dở, đọc Thạch Lam, Nguyễn Tuân, Vũ Bằng và nhiều tác giả khác viết về Phở, đều ngưỡng mộ và khâm phục. Gần đây một số học giả nêu ra vấn đề nguồn gốc Phở, phân tích kỹ lưỡng, đi

đến 2 kết luận, *primo*, công rắn cắn gà nhà, phở có nguồn gốc từ *Pốt tô phơ* của “thằng” Tây thuộc địa, *secundo*, cũng công rắn cắn gà nhà luôn, vì phở là dòng giới *nguru nhục phần* Tàu trăm phần trăm và đã được Việt hóa, hoặc có họ với *hũ tíu* Ba chệt miệt Quảng châu. Tôi muốn đưa ra một giả thuyết thứ 3, chứng minh phở là văn hóa nguồn gốc Lạc Việt. Thật vậy, người các chú từ xưa cho đến nay phần đông ăn hai loại súp, *mễ phần* và *miến điều*. *Mễ phần* là sợi hay bánh bằng bột gạo, *miến điều* thì làm bằng bột mì. Súp bánh bột gạo hay bột mì với thịt bò gọi *Nguru nhục phần* (phở bò) và *Nguru nhục miến* (mì bò). Dưới đây, hình tay trái là tô



Nguru nhục phần ở Quế lâm (tỉnh Quảng tây gần Việt nam) (13), hình tay phải là tô *Nguru nhục miến* ở Lan châu (tỉnh Giang Tô, Đông bắc, gần Mông cổ). Tô phở Quế lâm trông chẳng khác tô phở Việt nam bao nhiêu. Nòi Bách Việt, chủng Nam Á cư ngụ miền Nam sống Dương Tử sinh sống bằng nông nghiệp, ăn lúa gạo; trong khi dân du mục miền Bắc ăn lúa mì. Văn hóa nông nghiệp ăn lúa gạo, cũng như *văn hóa thịt cây*, là đặc tính chung của văn hóa Bách Việt, dân Lạc Việt ta cùng chia sẻ gia tài chung văn hóa đó với các tộc khác, *Điền Việt, Dương Việt, Mân Việt, Đông Việt, Nam Việt*. Nhưng đặc biệt, phở thì có lẽ thuần túy Lạc Việt, vì hiện nay khi du ngoạn các thành phố Liễu châu, Quế lâm tỉnh Quảng Tây, du khách sẽ ngạc nhiên khi thấy những quán cóc bên lề đường bán những tô *Nguru nhục phần* hình dáng cùng một *quan niệm* y chang với tô phở Việt nam. Sử sách chép rằng tộc Lạc Việt khởi nguyên cư ngụ ở Trung quốc tỉnh Quảng tây và Bắc Bộ (Việt Nam) sinh sống với nghề Nông. Phở hay *Mễ phần* đã sinh nở với dân tộc này, với ngoại lệ là phở khi trở thành thuần túy Việt nam đã tiến tới một văn hóa tân tiến hơn

nhieu, so với *mễ phần* của lũ hậu duệ Lạc Việt còn sinh sống ở Quảng tây! Nhìn tô phở chín *mễ phần* Quế lâm qua hình ảnh, có bát Ớt bột bên cạnh, trông đơn giản nghèo nàn mà thấy thương. Trong khi thấy tô phở Việt kiều sa, trường giả mà thanh đạm, với rau thơm ớt tươi, và nhất là phở nêm bằng nước mắm, mà nước mắm là văn hóa độc quyền của dân ta! Sự khác biệt này cũng thấy qua *văn hóa thịt cây* (Xin đọc Năm chó nói chuyện Ăn thịt chó), người Việt ta sợi thịt chó vẫn minh hơn người Tàu nhiều, tuy ăn cây tơ là đặc điểm chung của Nòi Bách Việt.

- *Mễ phần* 米粉 pinyin là *mǐ fěn*, *miến điều* 麵條 (giản thể 面条) pinyin *miàn tiáo*
- *Phở bò* tức *Nguru nhục phần* 牛肉粉 *niú ròu fěn*, *Mì bò* tức *Nguru nhục miến* 牛肉面 *niú ròu miàn* (hay *Nguru nhục Lạp miến* 牛肉拉面)
- Quế lâm 桂林 *Guì lín*. Lan châu 兰州 *Lán zhōu*, Giang tô 江苏 *jiāng sū*

Phở, tức *mễ phần*, nhất định là văn hóa Lạc Việt, tức văn hóa Việt Nam thuần túy, không cha căng chú kiết chi với *pốt tô phơ* Pha lãng sa hay *hũ tíu* Quảng châu. Món ăn tinh thần quốc hồn quốc túy, qua nhiều giai đoạn đã biến thể để trở thành của ngon vật báu của nước *Đại Cồ Việt!* Một trong những biến thể thiết yếu là đĩa Ớt tươi đầy màu và đầy vị đi kèm phở, không có *hấn*, chưa chắc Phở có thể nổi danh cồn cào như ngày nay.

Ông Nguyễn Dư trong bài luận bàn về Phở đăng trên *Võng Lạc* Chim Việt có trình làng 2 tấm “tranh dân gian” của Oger (1909). Bức đầu vẽ chú Chệt tóc đuôi sam (đời Thanh) bán phở gánh. Chú Chệt này, ngoài dzụ đuôi sam, có thể là công dân tộc Lạc Việt miệt Quảng tây. Thời Chiêu Thống qua cầu binh bên Tàu, Càn Long cũng bắt Chiêu Thống và đoàn hộ vệ cạo đầu để tóc đuôi sam. Nồi nước lèo có mang tên *Hàng nhục phần* 行肉粉 chỉ rõ điểm tương tự Văn hóa nông nghiệp *Mễ phần*. Danh tự Phở có

thể là tiếng Việt ta, chứ không phải là diễn âm hay biến thể của chữ phẩn 粉.

Cụ mô đó hi, học giả Phạm Quỳnh chớ ai:

Truyện Kiều

còn, nước ta còn. Chừ đây cũng còn nhiều chuyện còn, để bắt chước mà nói, tỷ như phở còn, thịt cây còn...Huế ta thì



độc nhất: *Ốt còn là Huế còn đó!* Tui thương nước tui, thương truyện Kiều, phở, thịt cây, Huế, Ốt...thương mấy câu ca dao đậm thắm thiệt dễ thương của Ốt:

*Cũng liêu cần ớt nhai gừng
Chua cay mặn chát ta đừng quên nhau*

*Bước qua vườn ớt hái trâu
Hỏi thăm lê lựu, măng cầu chín chưa ?*

*Trèo lên cây ớt rút xuống bụi hành
Ai chẳng lòng thành, hành đâm đồ ruột*

*Ớt cay là ớt Định Công
Nhãn ngon là loại nhãn lồng làng Quang (14)*

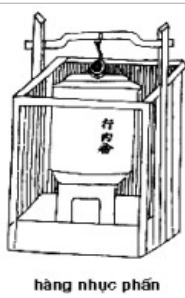
*Ai về ăn ổi Định Quang,
Ăn ớt Vĩnh Thạnh
Ăn măng Truong Dài (15)*

Cụ Khải Hưng có chuyện Nửa chừng Xuân, tức Hạnh phúc không được trọn vẹn. Tôi đây chỉ ham Ăn tục nói phét, nên *Văn chương thì cũng...nửa chừng mà thôi!*

Gavilan Springs,
ngày Ất mao tháng Hai năm Bính Tuất
03/27/2006

Chú thích:

(12) Robert Parker, *Bob*, gốc gia đình nông nghiệp ở Baltimore, Maryland, càng ngày càng nổi danh trên thế giới là nhân vật hiểu biết nhiều, phê bình và xếp hạng (*Enologue* và *Wine critic*) Rượu nho Pháp và Cali. Bob có



hàng nhục phẩn

người khen rất nhiều, chê cũng không ít, nhưng là dân Huê kỳ Cờ hoa mà được người Pháp nể trọng, kính tài, thật là chuyện hi hữu. Francois M.A.M Mitterand tuyên dương Bob *Chevalier dans*

l'Ordre National du Mérite (1993), Jacques R. Chirac phong Bob *Chevalier dans l'Ordre de la Légion d'honneur* (1999). Bob tác giả các sách *Les Vins de Bourgogne et du Beaujolais*, *Les vins de Bordeaux* (Editions Solar, Paris). Tui mong được làm một *đệ tử ruột* của Bob, tui ngày nghiền ngẫm *Le guide Parker des Vins de France* (1995-97 Ed. Solar), Bob chịu chơi, kể Beaumarchais « *Sans la liberté de blâmer, il n'est point d'éloge flatteur* », không chê trách, sao có tán tụng *nịnh hót!* Ông ni thiệt đúng cha tổ nội nghề ATNP.

(13) Tin đồn McDonald's (âm Hán 麦当劳 mạch đang lao, *mài dăng láo*) sau khi nghiên cứu thị trường *khoái xan* 快餐, *fast food* ở Quê lâm, dẹp bỏ ý định đầu tư, vì *phở mẽ phẩn* ở đây vừa ngon vừa rẻ, mỗi tô giá chỉ 1.50-2.0元 Yuan (tức Rimimbi RmB), khoảng US\$ 0.25 hay Euro 0.20, cụ Mac không cạnh tranh nổi.

Khoái xan 快餐 *kuài can*; Khoái: Sướng thích, như khoái hoạt 快活, mau chóng. Xan: Ăn, không có công mà ăn lộc gọi là *tổ xan* 素餐

(14) (15) Tui không biết Ốt Định công và nhãn lồng làng Quang ở mô, ai biết xin chỉ dùm. Định Quang, Vĩnh Thạnh, Truong Dài thì huộc huyện Bình Khê, nay là huyện Tây Sơn tỉnh Bình Định.