

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÀ RỊA - VŨNG TÀU



NGUYỄN HỒNG THỦY TIÊN

**TRIẾT LÝ ÂM DƯƠNG CỦA TRUNG QUỐC  
VÀ ẢNH HƯỞNG ĐẾN  
VĂN HÓA ÂM THỰC PHƯƠNG ĐÔNG  
LUẬN VĂN THẠC SĨ**

*Bà Rịa - Vũng Tàu, tháng 09 năm 2023*

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÀ RỊA - VŨNG TÀU



**BARIA VUNGTAU**  
UNIVERSITY  
CAP SAINT JACQUES

**NGUYỄN HỒNG THỦY TIÊN**

**TRIẾT LÝ ÂM DƯƠNG CỦA TRUNG QUỐC  
VÀ ẢNH HƯỞNG ĐẾN**

**VĂN HÓA ÂM THỰC PHƯƠNG ĐÔNG**

**LUẬN VĂN THẠC SĨ**

**Ngành: Đông Phương Học**

**Mã số ngành: 8310608**

**NGƯỜI HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:**

**TS VÕ MINH HÙNG**

*Bà Rịa-Vũng Tàu, tháng 9 năm 2023*

## **LỜI CAM ĐOAN**

Tôi tên là Nguyễn Hồng Thủy Tiên, tôi xin cam đoan rằng là công trình nghiên cứu này là của riêng tôi dưới sự hướng dẫn của TS Võ Minh Hùng. Các nội dung tôi đã tham khảo và trình bày trong luận văn đều được trích dẫn đầy đủ theo đúng quy định. Kết quả nghiên cứu được trình bày trong luận văn này trung thực và chưa từng được công bố ở các nghiên cứu khác.

Tôi xin hoàn toàn chịu trách nhiệm về nghiên cứu của mình.

*Bà Rịa – Vũng Tàu, ngày 20 tháng 09 năm 2023*

*Người thực hiện luận văn*

**Nguyễn Hồng Thủy Tiên**

## **LỜI CẢM ƠN**

Trong quá trình học tập và nghiên cứu đề tài, tôi đã nhận được sự hướng dẫn, góp ý nhiệt tình của quý thầy, cô tại Trường Đại học Bà Rịa - Vũng Tàu.

Đầu tiên, tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến TS Võ Minh Hùng, người đã tận tình hướng dẫn, truyền đạt kinh nghiệm trong quá trình thực hiện luận văn để giúp tôi có thể hoàn thành bài luận văn này với kết quả tốt nhất.

Tôi cũng xin được gửi lời cảm ơn đến Ban Giám Hiệu trường, quý Thầy Cô Viện Đào Tạo Sau Đại học và Phát Triển Nhân Lực, quý thầy cô giảng viên đã rất tận tâm, tổ chức, giảng dạy, truyền đạt những kiến thức tốt nhất cho tôi trong quá trình học tập tại Trường.

Cuối cùng, tôi xin gửi lời cảm ơn tới gia đình, bạn bè đã luôn động viên, giúp đỡ về mặt tinh thần và vật chất trong suốt quá trình học tập.

*Bà Rịa – Vũng Tàu, ngày 20 tháng 09 năm 2023*

**Người thực hiện luận văn**

**Nguyễn Hồng Thủy Tiên**

## MỤC LỤC

LỜI CAM ĐOAN .....	i
LỜI CẢM ƠN .....	ii
MỤC LỤC .....	iii
<b>1. MỞ ĐẦU .....</b>	<b>1</b>
1. Lý do chọn đề tài .....	1
2. Lịch sử nghiên cứu vấn đề.....	2
3. Mục đích nghiên cứu.....	4
4. Nhiệm vụ nghiên cứu .....	5
5. Đối tượng nghiên cứu và phạm vi nghiên cứu.....	5
6. Phương pháp nghiên cứu .....	6
7. Đóng góp của luận văn: .....	7
8. Cấu trúc của luận văn.....	7
<b>2. NỘI DUNG .....</b>	<b>8</b>
<b>CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN .....</b>	<b>8</b>
1.1 Nguồn gốc của triết lý Âm dương và Ngũ hành .....	8
1.2 Nội dung triết lý Âm Dương.....	10
1.2.1 Khái niệm .....	10
1.2.2 Hai quy luật của triết lý Âm Dương.....	12
1.2.3 Hai hướng phát triển của triết lý Âm Dương.....	14
1.3 Nội dung về triết lý Ngũ Hành .....	14

1.3.1	<b>Khái niệm</b> .....	14
1.3.2	<b>Các quy luật của Ngũ hành</b> .....	15
1.4	<b>Mối quan hệ giữa Âm Dương và Ngũ hành</b> .....	19
	<b>Tiểu kết chương 1</b> .....	21
	<b>CHƯƠNG 2: ẢNH HƯỞNG TRIẾT LÝ ÂM DƯƠNG ĐẾN VĂN HÓA ÂM THỰC TRUNG QUỐC</b> .....	<b>22</b>
2.1	<b>Tổng quan về văn hóa ẩm thực Trung Quốc</b> .....	22
2.1.1	<b>Những nét đặc trưng trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc</b> .....	22
2.1.2	<b>Những triết lý sâu sắc ẩn chứa trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc</b> ....	29
2.2	<b>Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc</b> .....	34
	<b>Tiểu kết chương 2</b> .....	38
	<b>CHƯƠNG 3: ẢNH HƯỞNG TRIẾT LÝ ÂM DƯƠNG CỦA TRUNG QUỐC ĐẾN VĂN HÓA ÂM THỰC PHƯƠNG ĐÔNG</b> .....	<b>39</b>
3.1	<b>Ảnh hưởng triết lý âm dương của Trung Quốc trong văn hóa ẩm thực các nước phương Đông nói chung</b> .....	39
3.2	<b>Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Nhật Bản</b> .....	39
3.2.1	<b>Tổng quan về văn hoá ẩm thực Nhật Bản</b> .....	39
3.2.2	<b>Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Nhật Bản</b> .....	43
3.3	<b>Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Hàn Quốc</b> .....	50
3.3.1	<b>Tổng quan về văn hoá ẩm thực Hàn Quốc</b> .....	50

3.3.2	Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Hàn Quốc .....	51
<b>3.4</b>	<b>Ảnh hưởng triết lý âm dương Trung Quốc đến văn hóa ẩm thực Việt Nam .....</b>	<b>54</b>
3.4.1	Tổng quan về văn hóa ẩm thực Việt Nam.....	54
3.4.2	Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Việt Nam .....	63
3.4.3	Vận dụng hiệu quả triết lý âm dương Trung Quốc vào ẩm thực Việt Nam .	67
	<b>Tiểu kết chương 3 .....</b>	<b>80</b>
<b>3.</b>	<b>KẾT LUẬN.....</b>	<b>82</b>
	<b>DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO.....</b>	<b>85</b>
<b>A.</b>	<b>Tài liệu tiếng Việt .....</b>	<b>85</b>
<b>B.</b>	<b>Tài liệu nước ngoài.....</b>	<b>87</b>

## 1. MỞ ĐẦU

### 1. Lý do chọn đề tài

Triết lý âm dương là sự nhận thức về thế giới, nó dựa trên cơ sở khái quát những tri thức có tính kinh nghiệm, trực giác về thế giới và hoạt động thực tiễn của người thời cổ ở Trung Quốc và Việt Nam. Nội dung cơ bản của triết lý âm dương là mọi sự vật, hiện tượng đều là sự kết hợp và chuyển hóa lẫn nhau của hai mặt đối lập theo quy luật âm dương, trong âm có dương, trong dương có âm. Triết lý âm dương là cơ sở cho sự nhận thức và hoạt động thực tiễn.

Ngay từ khi triết lý âm dương ra đời tại Trung Quốc, sau đó lan truyền đến các nước phương Đông, trong đó có Việt Nam, vận dụng vào mọi lĩnh vực của cuộc sống, từ nhận thức về vũ trụ đến con người, từ tổ chức đời sống tập thể đến mỗi cá nhân. Triết lý này có sức ảnh hưởng rất lớn trong các nền văn hóa phương Đông, trong đó có Việt Nam.

Theo quan niệm phương Đông, vạn vật tồn tại trên hành tinh này đều vận hành theo triết lý âm dương hài hòa. Thậm chí, trong âm thực, điều này cũng không ngoại lệ. Đó là sự pha trộn giữa các loại nguyên liệu, gia vị mà mỗi thứ đều hàm chứa trong mình một yếu tố âm dương nổi trội. Khi kết hợp với nhau, âm dương sẽ hòa quyện, đạt đến độ cân bằng, hài hòa.

Theo y học Trung Quốc, nếu cơ thể con người hòa hợp với âm dương thì sẽ giữ được sức khỏe. Hoàng Đế Nội Kinh, một quyển sách y học Trung Quốc chỉ rõ: *“con người muốn có sức khỏe, sống lâu...thì phải thích nghi với nóng lạnh của thời tiết, tâm tính phải an hòa trong cách cư xử với mọi người, làm việc, ăn uống và nghỉ ngơi phải chừng mực, đúng phép đúng giờ...”*. Do đó trong ăn uống cũng nên lựa chọn thức ăn phù hợp thể trạng (theo triết lý âm dương) thì mới có lợi cho sức khỏe.

Thức ăn phòng và trị được bệnh là liệu thuốc tốt nhất. Trung Quốc chia thức ăn ra thành tính âm (những loại mát, lạnh) và tính dương (các loại ấm, nóng) và bình. Thức ăn có năm vị cũng được chia thành các nhóm âm dương và còn tương



ứng với ngũ hành. Mà ngũ hành thì có sinh khắc nên Trung Quốc thường chọn những món ăn tương sinh, không chọn những món ăn tương khắc.

Trung Quốc có câu: “dĩ thực vi tiên” tức ăn uống nhu cầu thiết yếu bậc nhất, hay dân gian có câu: “Cưới vợ Nhật, ở nhà Tây, ăn cơm Tàu” để nói rằng ẩm thực Trung Quốc được chế biến với trình độ lão luyện, kết hợp hài hòa và được nâng lên hàng nghệ thuật. Vì vậy, việc nghiên cứu triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực là để hiểu sâu sắc sự vận dụng nó vào văn hóa ẩm thực phương Đông nói chung cũng như Việt Nam nói riêng, để góp phần xây dựng nền văn hoá ẩm thực nước ta hiện nay.

Xuất phát từ lý do khoa học muốn tìm hiểu về sức ảnh hưởng của nguyên lý âm dương đến văn hóa ẩm thực các nước phương Đông. Lý do thực tiễn là muốn áp dụng nguyên lý này vào việc cải thiện sức khỏe, góp phần phát triển văn hóa ẩm thực, tôi đã chọn đề tài **“Triết lý âm dương của Trung Quốc và ảnh hưởng đến văn hóa ẩm thực phương Đông”** làm nội dung cho luận văn của mình.

## **2. Lịch sử nghiên cứu vấn đề**

Nghiên cứu về ẩm thực phương Đông với sự ảnh hưởng của triết lý âm dương của Trung Quốc đã thu hút sự chú ý đặc biệt của các học giả hai nước và nước ngoài. Thời gian vừa qua, đã có những công trình nghiên cứu vấn đề này tại Việt Nam, bằng nhiều cách tiếp cận, các công trình đã có những đóng góp nổi bật:

- Cung cấp kiến thức tổng quát, nhiều kinh nghiệm thực tiễn giúp việc áp dụng ẩm thực vào cuộc sống một cách cụ thể, tối ưu.
- Cung cấp và hệ thống nhiều tư liệu như một thư viện mà chúng ta có thể tra cứu và tìm hiểu khi cần.
- Hiểu được những nguyên lý trong thực phẩm, cách phân loại các sản phẩm dinh dưỡng, từ đó xây dựng được thực đơn cân bằng âm dương là phương thức hiệu quả giúp con người cải thiện được sức khỏe nội tại bên cạnh lối sống lành mạnh, tích cực luyện tập rèn luyện sức khỏe.

- Thúc đẩy văn hóa ẩm thực, thái độ tích cực, tư tưởng tiến bộ trong hưởng thụ cuộc sống của người dân.

Trong đó đáng chú ý là các công trình sau:

- GS – TS Nguyễn Văn Luật (2008), SGTT: “Hài hòa âm dương trong ẩm thực” & “Âm dương trong ẩm thực Việt” nói đến những khía cạnh cần hài hòa như hài hòa âm dương trong thức ăn, hài hòa trong cơ thể và hài hòa giữa con người với môi trường.

- Lưu Quân Như (2012), NXB Tổng Hợp TPHCM: “Âm Thực Trung Quốc” giới thiệu nhiều nét đặc sắc của ẩm thực Trung Quốc. Người Trung Quốc không chỉ xem ẩm thực là nghệ thuật của cuộc sống mà còn đem văn hóa ẩm thực quảng bá sang các nước khác.

- Ngô Đức Vượng (2016), NXB Tổng Hợp TPHCM: “Minh Triết Trong Ăn Uống Của Phương Đông”, cuốn sách đem lại nhiều kiến thức về sức khỏe và cách trị bệnh theo nguyên lý âm dương không dùng thuốc, ít tốn kém, dễ thực hiện.

- Trần Thị Huyền (2009), TCTH: “Sự hình thành và phát triển học thuyết âm dương ngũ hành trong tư tưởng Trung Quốc” và (2012): “ Học thuyết âm dương ngũ hành”. Sách phân tích về học thuyết âm dương, ngũ hành của Trung Quốc. Ưu và nhược điểm của các nguyên lý này trong thời cổ đại và hiện đại.

- Bộ Ngoại Giao (2008), NXB Thế Giới, Hà Nội: Ngoại giao văn hóa vì một bản sắc Việt Nam trên trường quốc tế. Tài liệu này phân tích các chiến lược tổng quan về ngoại giao văn hóa, đề xuất các biện pháp cụ thể để triển khai các chiến lược này có hiệu quả.

- TS. Bùi Bá Linh, “Triết lý âm dương, Ngũ hành trong nghệ thuật ẩm thực của người Việt Nam”. Tài liệu nói về sự quan trọng của triết lý âm dương, ngũ hành trong ẩm thực Việt Nam, qua đó thể hiện sự tinh tế của người Việt trong nghệ thuật nấu ăn.

- ThS.BS Lê Hoàng Sơn (2006): “Học thuyết ngũ hành”. Tài liệu cung cấp các

khái niệm, cơ sở lý luận về học thuyết ngũ hành.

- GS.TSKH Trần Ngọc Thêm (2006): “Âm thực và Âm Thực Việt Nam từ góc nhìn triết lý âm dương.” Tài liệu nhấn mạnh tầm quan trọng của triết lý âm dương, điều phối tư duy đông – tây và mọi mặt của đời sống. Áp dụng nguyên lý âm dương để hoàn thiện lý luận và nâng cao hiệu quả của ẩm thực Việt Nam.

Những nền tảng cơ sở khoa học trên là cơ sở rất quan trọng trong việc nghiên cứu vấn đề triết lý âm dương của Trung Quốc đã có sức ảnh hưởng mạnh mẽ đến văn hóa ẩm thực của các nước phương Đông, có giá trị trong lĩnh vực nâng cao sức khỏe cho mọi người, nhất là khi cả thế giới vừa trải qua đại dịch, sức khỏe con người được đề cao hơn cả. Khi đánh giá đầy đủ và toàn diện lợi ích từ vận dụng triết lý âm dương trong ẩm thực sẽ góp phần tìm ra phương pháp phân loại các sản phẩm dinh dưỡng, chế biến, kết hợp hiệu quả hơn các nguyên liệu giúp ích cho việc phòng ngừa bệnh tật bằng thức ăn nhằm bảo đảm sức khỏe, tăng sức đề kháng chống lại các loại bệnh tật nói chung và Covid-19 nói riêng, điều này cực kỳ quan trọng, mang tính quyết định về việc giảm khả năng mắc các loại bệnh và khả năng tử vong nếu mắc bệnh.

### 3. Mục đích nghiên cứu

- **Mục tiêu tổng quát:** Luận văn luận giải triết lý âm dương của Trung Quốc và sự ảnh hưởng của nó đến văn hóa ẩm thực của các nước phương Đông và từ đó tìm hiểu sâu hơn triết lý âm dương đã ảnh hưởng và vận dụng như thế nào trong nền văn hóa ẩm thực Việt Nam.

- **Mục tiêu cụ thể:** Luận văn phân tích quá trình ra đời và khái niệm của triết lý âm dương, tính hiệu quả khi vận dụng vào ẩm thực đã được ghi nhận.

- Phân tích triết lý âm dương của Trung Quốc đến nền văn hóa ẩm các nước phương Đông như Nhật Bản, Hàn Quốc... qua những món ăn truyền thống nổi trội.

- Nghiên cứu một cách có cơ sở tác động triết lý âm dương của Trung Quốc đến văn hóa ẩm thực của Việt Nam.

- Tìm hiểu những đặc điểm, thực trạng của triết lý này đến văn hóa ẩm thực của Việt Nam của, từ đó chỉ ra những kết quả và các vấn đề đang tồn tại cần phải giải quyết.

- Từ những nghiên cứu của mình, đưa ra những phương pháp thiết thực góp phần phát triển sự vận dụng triết lý âm dương và văn hóa ẩm thực Việt Nam ngày một tinh hoa, có lợi ích trong việc giữ gìn sức khỏe trong thời hiện đại.

#### 4. Nhiệm vụ nghiên cứu

Sức khỏe người dân là nguồn lực kinh tế quan trọng của mỗi quốc gia. Vì thế, hiểu biết và vận dụng triết lý âm dương đúng cách sẽ mang lại không chỉ sức khỏe về thể chất, tinh thần, mà còn cả sức khỏe xã hội.

- Những câu hỏi đặt ra cần phải trả lời khi nghiên cứu:

- Triết lý âm dương là gì?
- Triết lý âm dương đã thấm nhuần trong nền văn hóa ẩm thực Trung Quốc như thế nào?
- Triết lý âm dương của Trung Quốc đã ảnh hưởng tới văn hóa ẩm thực của các nước phương Đông ra sao? Điển hình là Việt Nam?
- Nên vận dụng triết lý âm dương của Trung Quốc vào bữa ăn hàng ngày như thế nào để phục hồi sức khỏe và khỏe mạnh?

#### 5. Đối tượng nghiên cứu và phạm vi nghiên cứu

- **Đối tượng nghiên cứu:** những vấn đề lý luận, thực tiễn triết lý âm dương của Trung Quốc và sự ảnh hưởng của triết lý này đến văn hóa ẩm thực của các nước phương Đông.

- **Phạm vi nghiên cứu đề tài:**

Phạm vi không gian: văn hóa ẩm thực các nước phương Đông, tiêu biểu như Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Việt Nam, thông qua những món ăn truyền

thống của các nước đó để phân tích sự ảnh hưởng của triết lý âm dương Trung Quốc.

Phạm vi thời gian: từ khi xuất hiện những khái niệm về âm dương, ngũ hành đến nay.

## **6. Phương pháp nghiên cứu**

Cơ sở phương pháp luận: Tư tưởng Hồ Chí Minh về văn hóa và hợp tác quốc tế, Chủ nghĩa duy vật biện chứng và duy vật lịch sử của triết học Mac- Lenin, những quan điểm của Đảng và nhà nước về chính sách đối ngoại, ngoại giao văn hóa, đặc biệt với Trung Quốc. Ngoài ra cơ sở ký thuyết về “sức mạnh mềm: và “tiếp biến văn hóa” là cơ sở quan trọng để đề tài sử dụng phân tích trong đề tài này.

Tôi dựa trên phương pháp luận chung nhất, khái quát các quan điểm chung, là cơ sở để xác định phương pháp luận nghiên cứu cho đề tài. Để có kết quả khách quan, đáng tin cậy, tôi đã sử dụng phương pháp nghiên cứu chính là phương pháp lịch sử và phương pháp logic, trong đó phương pháp lịch sử là chủ yếu.

Phương pháp lịch sử: để tìm hiểu, xem xét vấn đề một cách cụ thể, các sự kiện diễn ra trong một bối cảnh cụ thể theo trình tự thời gian, nhằm chỉ ra đặc điểm, khác biệt của vấn đề.

Phương pháp phân tích logic: để quan sát biến động của vấn đề theo sự vận động của thời gian, đi sâu phân tích, tổng hợp để tìm ra bản chất và quy luật của vấn đề.

Kết hợp phương pháp lịch sử và phương pháp logic mang lại những ý nghĩa lý luận và thực tiễn sâu sắc.

Ngoài những phương pháp đã nêu trên, đề tài cũng sẽ phỏng vấn các chuyên gia hiện đang hoạt động trong lĩnh vực liên quan đến đề tài trên địa bàn tỉnh BRVT, sưu tầm, thu thập, sử lý những tư liệu có được, thống kê, phân tích, so sánh các sự kiện. Phương pháp tổng hợp, phân tích tài liệu thứ cấp liên quan đến vấn đề nghiên cứu. Từ đó đánh giá, phân loại tài liệu nhằm luận giải cơ sở lý luận liên quan đến

vấn đề ngoại giao văn hóa.

## **7. Đóng góp của luận văn:**

- Ý nghĩa khoa học: Kết quả nghiên cứu của luận văn sẽ giúp hình thành cái nhìn sâu rộng hơn về mối quan hệ trong lĩnh vực văn hóa âm thực của các nước phương Đông, trong đó có Việt Nam với Trung Quốc hiện nay.

- Ý nghĩa thực tiễn: Đảm bảo giữ gìn và phát huy giá trị học thuyết âm dương, ngũ hành, cũng như hạn chế mặt tiêu cực của nó trong đời sống văn hóa. Hiện nay, nước ta luôn đề cao và mong muốn tăng cường hơn nữa mối quan hệ văn hóa với Trung Quốc và Trung Quốc cũng luôn coi Việt Nam là đồng chí nhờ nhiều điểm tương đồng về văn hóa xã hội. Đề tài là cơ sở để đưa ra góc nhìn tổng quan về việc tôn trọng lẫn nhau vì sự phát triển vững chắc của mối quan hệ các nước phương Đông trên lĩnh vực văn hóa, mở rộng và làm sâu sắc, hiệu quả hơn nữa quan hệ văn hóa cụ thể là văn hóa âm thực.

## **8. Cấu trúc của luận văn**

Ngoài phần mở đầu, kết luận, tài liệu tham khảo, luận văn được cấu trúc thành 3 chương:

Chương 1: Cơ sở lý luận

Chương 2: Ảnh hưởng triết lý âm dương đến văn hóa âm thực Trung Quốc

Chương 2: Ảnh hưởng triết lý âm dương đến văn hóa âm thực các nước phương Đông.

## 2. NỘI DUNG

### CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN

#### 1.1 Nguồn gốc của triết lý Âm dương và Ngũ hành

Tư tưởng về âm dương và tư tưởng về ngũ hành là hai luồng tư tưởng xuất hiện rất lâu đời tại Trung Quốc. Đó là hai cách giải thích khác nhau về cấu tạo, về bản nguyên, về tính biến dịch của thế giới-vũ trụ, vạn vật và con người.

Theo những tư liệu tôi tìm được, về triết lý Ngũ hành cũng có nhiều giả thuyết: Triết lý ngũ hành xuất hiện từ thời kỳ Hán (202 TCN - 220 CN) và được phát triển và truyền lại qua các thời kỳ như Sở, Tần, Nguyên, Thục, Tống, Nguyên và Minh. Một số người cho rằng triết lý ngũ hành bắt nguồn từ triết học Tào Tháo trong thời kỳ Tam Quốc, trong khi những người khác cho rằng triết lý này xuất phát từ triết học Trung Quốc cổ đại. Nhiều triết gia cổ đại Trung Quốc như Lão Tử, Khổng Tử và Trang Tử đều có những suy nghĩ về ngũ hành và cách chúng tương tác với nhau. Triết lý ngũ hành được đặc trưng bởi các thuật ngữ như "Không khí", "Hình thức", "Sức mạnh", "Sự tương tác" và "Sự sinh sôi". Các thuật ngữ này đề cập đến các nguyên tắc cơ bản của tự nhiên và cách mà chúng tương tác với nhau.

Còn về nguồn gốc của triết lý âm dương, có giả thuyết cho rằng, khoảng 44 thế kỷ trước Công nguyên, đã xuất hiện những lý lẽ về biến hóa âm dương trong vạn vật, được người đầu tiên nhận thức đó là vua Phục Hy. Một vài tư liệu khác lại cho rằng, thế kỷ thứ ba trước Công nguyên, căn cứ vào Kinh Dịch, học giả Trâu Diễn đã phổ biến các nội dung của âm dương, ngũ hành từ thiên nhiên đến đời sống con người. Có rất nhiều người xem học giả Trâu Diễn đã tạo nên phái âm dương, từ nền tảng này các học giả đời Tống sáng lập ra phái Lý Số, các học giả đời Hán tham bác kinh dịch, đạo đức kinh lập ra tác phẩm Thái Huyền Kinh, được coi là sự mở đầu của ngành Lý số học sơ khai.

Đời Tống sơ, thế kỷ 10, Nho gia, Đạo gia Trần Đoàn có tự là Đồ Nam, hiệu Hi Di tiên sinh, vì tinh thông Lý số học nên ông tổng hợp các kiến giả về Lý Thái Cực, quan sát và suy xét về sự vận hành của trái đất, vạn vật và áp dụng Nhân Tướng

học, Lý số và Tướng số học để giải thích và tiên đoán về tính cách, vận số của con người, và cũng từ đó, quan niệm âm dương, ngũ hành trở thành một nội dung không thể thiếu trong tướng thuật.

Nhiều người nhà Hán cho rằng người có công sáng tạo triết lý âm dương là Phục Hy, một số người khác lại nói đó là công lao của giáo phái “Âm dương gia”. Thế nhưng Phục Hy là nhân vật không có thật, âm dương gia lại được hình thành trong thế kỷ thứ 3, rất muộn so với sự ra đời của triết lý âm dương nên đây là những giả thuyết không có cơ sở khoa học.<sup>1</sup>

Cũng có những nghiên cứu khoa học liên ngành Trung Quốc và Việt Nam đưa ra kết luận “khái niệm âm dương có nguồn gốc từ phương Nam”. (Phương Nam ý chỉ đến các vùng phía Nam của Trung Quốc, từ sông Dương Tử trở xuống, và vùng Việt nam).

Trong chiều dài phát triển, Trung Quốc có hai thời kỳ:

Thời kỳ mở rộng Trung Quốc từ thượng lưu ở phía tây xuống hạ lưu phía đông sông Hoàng Hà, gọi là thời kỳ “Đông Tiến”. Thời kỳ mở rộng từ khu vực phía Bắc sông Hoàng Hà đến phía nam sông Dương Tử gọi là thời kỳ “Nam Tiến”. Người Hán đã tiếp cận được triết lý âm dương của cư dân phương Nam, rồi phát triển triết lý này theo khả năng phân tích của những người du mục. Từ đây, làm cho triết lý này dần đạt đến độ hoàn thiện và tác động ngược trở lại cư dân phương Nam. Bởi mối quan tâm hàng đầu của cư dân phương Nam, nơi sinh sống chủ yếu bằng nông nghiệp đó là sự sinh trưởng của hoa màu, cây cối và loài người. Sự sinh sản ấy dựa trên hai cặp yếu tố: “cha, mẹ”, “nữ, nam”, “đất, trời”... Đây là những khái quát đầu tiên của triết lý âm dương.

Thời Chiến Quốc, âm dương, ngũ hành đã rất phát triển và phổ biến trong đời sống hàng ngày, nổi bật nhất phải kể đến lĩnh vực khoa học tự nhiên. Tuy nhiên, khi lực lượng sản xuất và khoa học còn ở trình độ thấp, triết lý âm dương, ngũ hành

---

<sup>1</sup> Trần Thị Huyền (2012); Học thuyết âm dương ngũ hành



cùng các học thuyết triết học đã bị hạn chế lại theo lịch sử đương thời chưa đủ điều kiện. Thời điểm đó, những thành tựu của khoa học tự nhiên cận hiện đại chưa liên kết được sự phát triển của các triết lý âm dương, triết lý này vẫn mang đậm tính trực giác và kinh nghiệm.

Dù triết lý về âm dương, ngũ hành rất khó, thậm chí là không thể truy xuất được nguồn gốc vì đã trải qua hàng ngàn năm nhưng đến nay, triết lý này vẫn mang đến những tư duy vật rất độc đáo và sâu sắc. Triết lý âm dương trở thành lý luận cho nhiều lĩnh vực, nhiều ngành khoa học khác nhau như: y học cổ truyền, tâm linh học, kiến trúc, nghệ thuật, ẩm thực...

## 1.2 Nội dung triết lý Âm Dương

### 1.2.1 Khái niệm

*“ Âm một phạm trù đối lập với dương phản ánh những yếu tố (sự vật hiện tượng, tính chất, quan hệ..) và khuynh hướng yếu mềm như: biểu lộ của đất, nữ, mẹ, vợ, nhu, thuận, yếu, bóng tối, đêm, mặt trăng, mềm mại, thụ động, lạnh, tính trầm, màu đen, ẩm, phía dưới, số chẵn, tĩnh, tiêu cực,..... Thực phẩm có tính âm thường đắng hoặc mặn, có nhiều nước hơn, màu xanh hoặc màu lạnh. Ngoài ra, các cách chế biến khác nhau cũng mang thuộc tính âm hoặc dương. Khi thức ăn được luộc và hấp cũng có thuộc tính âm.”<sup>2</sup>*

*“Dương là một phạm trù đối lập với âm, phản ánh những yếu tố (sự vật, hiện tượng, tính chất, quan hệ..) và khuynh hướng thuộc tính mạnh như: giống đực, trời, cha, vua chúa, bề trên, chồng, ánh sáng, ban ngày, sang trọng, sức nóng, năng lượng, sức mạnh, khô, phía trên, số lẻ, động, tích cực, màu trắng, sự chuyển động mạnh mẽ, bằng phẳng, nóng, hưng phấn,... Trong thực phẩm tính dương thường ngọt, cay và dậy mùi, với màu sắc ấm như đỏ hoặc cam. Chúng thường khô và có nguồn gốc từ đất, như khoai tây, đu đủ, ớt và thịt cừu. Khi thức ăn được chiên có thuộc tính là dương.”<sup>3</sup>*

<sup>2</sup> Trần Thị Huyền (2012); Học thuyết âm dương ngũ hành

<sup>3</sup> Trần Thị Huyền (2012); Học thuyết âm dương ngũ hành

Người Trung Quốc cho rằng, vạn vật đều được tạo thành từ âm và dương, bên trong vạn vật luôn có sự tác động lẫn nhau giữa hai mặt đối lập. Mọi điều bất ổn xảy ra do mất cân bằng âm và dương. Âm và dương phản ánh hai loại lực đối lập, không tách rời, luôn có tác động qua lại nhau. Vừa mang tính thống nhất, trong lực này có lực kia, vừa tác động, chuyển hóa lẫn nhau, dương thịnh thì âm suy, dương suy thì âm thịnh...

Âm dương là hai thuộc tính trái ngược nhau, nằm trong tất cả mọi sự vật. Nó giải thích giện tượng muốn biến hóa phát triển thì phải có mâu thuẫn.

Trong vũ trụ, mọi thứ đều có tính chất tương tự nhau. Nói như thế này, "Nếu không có âm thì không thể có dương, và ngược lại." Nếu chỉ có một trong hai, thì không thể tồn tại hay thay đổi, "âm thì không thể thiếu dương và ngược lại." Âm và dương phải phối hợp với nhau để duy trì sự tồn tại của chúng. Khái niệm "âm dương" cũng chỉ mang tính tương đối, bởi vì trong dương luôn có âm và trong âm luôn có dương. Khi dương phát triển đến thái dương, nó cũng đồng thời xuất hiện sự thiếu hụt của âm. Tương tự, khi âm phát triển đến thái âm, nó cũng đồng thời xuất hiện sự thiếu hụt của dương. Âm và dương luôn phụ thuộc lẫn nhau. Như Lão Tử đã viết, "Phúc là chỗ núp của họa, Họa chỗ dựa của phúc."

Cổ Đông phương học cho rằng âm - dương là quy luật tồn tại của trời đất, là cốt lõi của tất cả các loài, và là nguồn gốc của sự tiến hóa, phát triển cũng như diệt vong. Học thuyết này được đề cập trong nhiều tác phẩm và lĩnh vực triết học và Đông y học cổ truyền. Học thuyết cho rằng mọi sự vật đều có hai mặt tương phản nhưng lại hội tụ về một điểm, và chúng là nguồn gốc của nhau. Hai mặt đó được tóm gọn thành âm và dương.

Lúc đầu học thuyết này thể hiện tư tưởng triết học, sau đó được vận dụng rộng rãi trong các ngành: Thiên văn, Lịch sử, Nông học, Toán học, Vật lý, Y học...

Trong cơ thể con người, âm – dương là bản thể của những cơ năng về sinh mạng (phần rõ) và tâm linh (phần mờ). Âm nương theo dương mà SINH, dương tựa theo âm mà HÓA. Hai mặt nương tựa nhau để TƯƠNG SINH. Mọi sự mất quân

bình đều là đầu mối của bệnh tật. Quy luật biến hóa của mọi sự vật là quá trình sinh ra, lớn lên, trưởng thành, già đi, diệt vong và chuyển hóa thành vật chất khác. Trong đó, âm đại diện cho vật chất, dương đại diện cho chức năng.

Sự đối lập, khống chế, nương tựa và chuyển hóa giữa âm và dương là nguồn gốc phát sinh, phát triển, biến hóa của mọi sự vật. Khi quan hệ đó bị vi phạm, phá vỡ thì mọi vận động, phát triển sẽ không bình thường, trở nên rối loạn: Trong vũ trụ sẽ sinh ra thiên tai, mất mùa. Nơi con người sẽ xuất hiện bệnh tật, tội ác, sự đê mạt, chém giết lẫn nhau...

Hai thế lực âm dương tồn tại thống nhất, chế ước lẫn nhau chứ không biệt lập, tuân theo nguyên lý:

- *“Âm dương thông nhất thành thái cực. Nguyên lý này nói lên tính toàn vẹn, tính chỉnh thể, cân bằng của cái đã và cái duy nhất. Chính nó bao hàm tư tưởng về sự thống nhất giữa cái bất biến và biến đổi.*

- *Trong âm có dương, trong dương có âm. Nguyên lý này nói lên khả năng biến đổi âm dương đã bao hàm trong mỗi mặt đối lập của Thái cực.”*

Người ta dùng vòng tròn khép kín, có hai hình đen trắng tượng trưng cho âm dương, tuy tách biệt, đối lập nhưng ôm xoắn lấy nhau.<sup>4</sup>

## 1.2.2 Hai quy luật của triết lý Âm Dương

### ➤ Quy luật về thành tố:

*“Không có cái gì hoàn toàn dương hay hoàn toàn âm. Trong dương có âm và trong âm có dương.”*<sup>5</sup>

Ví dụ: mưa là âm, nắng là dương, trong mưa và trong nắng sẽ luôn có nhau. Vì khi nắng nóng bốc hơi tạo thành mưa, và nắng lại xuất hiện khi hết mưa.

Việc xác định âm dương chỉ luôn ở mức tương đối.

<sup>4</sup> (2021). Nội dung cơ bản tư tưởng triết học Âm dương – Ngũ hành, (2007). Các quy luật của triết lý âm và dương [online], truy cập 12/3/2023, từ: <[tusach.thuvienkhoahoc.com](http://tusach.thuvienkhoahoc.com)>

<sup>5</sup> (2007). Các quy luật của triết lý âm và dương [online], truy cập 12/3/2023, từ: <[tusach.thuvienkhoahoc.com](http://tusach.thuvienkhoahoc.com)>

*“Trái cà là âm so với ớt nhưng sẽ là dương hơn so với trái dưa. Khi đặt vật thể vào những ngữ cảnh khác nhau, quan hệ so sánh khác, bản chất âm dương của chúng cũng có thể thay đổi. Trái chanh âm hơn so với trái táo nhưng khi ngâm trong muối vài năm làm chanh muối thì dương hơn trái táo.”*

Để có cơ sở phân biệt âm dương, ta cần xác định đối tượng so sánh:

*“Ví dụ như so sánh giữa nam, nữ và con hổ. Nam và nữ thì nam là dương còn nữ là âm. Nam và con hổ thì nam là âm mà con hổ là dương. Đây lại mang tính tương đối, không có qui luật gì cả”*

Phải xác định được cơ sở dùng để so sánh: cùng một cặp đối tượng nhưng cơ sở so sánh khác nhau thì kết quả khác nhau.

*“Ví dụ: khi xét về sức mạnh thì nam là dương và nữ là âm.*

*Khi xét về tính cách, sự chịu đựng, mềm mỏng thì nam là âm còn nữ là dương.*

*Khi xét về độ cứng thì đất là dương còn nước là âm*

*Xét về tính linh động thì nước là dương còn đất là âm...”*

### ➤ **Quy luật về quan hệ:**

Âm dương luôn có mối liên kết chặt chẽ với nhau và tương tác lẫn nhau. Âm sinh ra khi dương cực, âm lùi lại khi dương tiến, âm suy giảm khi dương thịnh, và ngược lại.<sup>6</sup> Những quy luật cơ bản của âm dương thể hiện sự mâu thuẫn và thống nhất, sự vận động và phát triển của vật chất. Vũ trụ biến đổi nhờ sự tương tác của âm dương, và sự giao cảm giữa chúng là điều kiện cần để thực hiện sự tương tác đó. Vật phải trung và "hòa" với nhau để có thể giao cảm âm dương. Sự tương tác giữa âm dương là vĩnh viễn và là quy luật phổ biến trong sự vận động và phát triển của mọi sự vật khách quan. Âm dương ban đầu có vẻ tương khắc nhau, nhưng khi biết sử dụng lại có thể trở nên tương sinh, hỗ trợ lẫn nhau. Ví dụ, khi nấu chè đỗ xanh, chè đỗ đen ngọt (âm) vẫn cho thêm ít muối để tăng hương vị đậm đà. Dưa hấu (âm) sẽ ngọt hơn khi chấm với muối. Luộc rau (âm) thêm chút muối biến làm rau xanh và ngon hơn. Nấu xôi nếp mà không cho muối thì sẽ nhạt nhẽo và không ngon. Tuy

<sup>6</sup> (2007). Các quy luật của triết lý âm và dương [online], truy cập 12/3/2023, từ: [https://tusach.thuvienkhoahoc.com/index.php?title=%C3%82m\\_d%C6%B0%C6%A1ng&action=edit&section=4](https://tusach.thuvienkhoahoc.com/index.php?title=%C3%82m_d%C6%B0%C6%A1ng&action=edit&section=4)

nhiên, nếu đã nấu món ăn quá mặn, thì cách chữa tốt nhất là cho thêm chút đường để âm dương tương hợp.

### 1.2.3 Hai hướng phát triển của triết lý Âm Dương

Triết lý âm dương phát triển theo hai hướng khác nhau đó là bát quái và ngũ hành.

#### ➤ Triết lý âm dương lưỡng nghi:

*“Theo Kinh dịch, thái cực sinh lưỡng nghi, lưỡng nghi sinh tứ tượng, tứ tượng sinh bát quái. Lưỡng nghi là âm và dương, tứ tượng là thái âm, thái dương, thiếu âm và thiếu dương. Bát quái là càn, đoài, ly, chấn, tốn, khảm,坎, khôn.*

*Thái cực là nguồn gốc của mọi sự biến đổi trong vũ trụ, là sự kết hợp của hai lực lượng đối nghịch nhau: âm và dương (lưỡng nghi). Hai lực lượng làm thay đổi lẫn nhau để hình thành tứ tượng (Thái dương thiếu dương, Thái âm thiếu âm). Thời chưa có chữ viết, âm ký hiệu bằng gạch đứt (- -) và dương ký hiệu dấu gạch liền (-). Khi lấy dương chồng lên dương, lấy âm chồng lên dương, lấy âm chồng lên âm, lấy dương chồng lên âm ta lần lượt được thái dương, thiếu dương, thái âm, thiếu âm (các biểu tượng của tứ tượng). Khi lấy dương, rồi sau đó lấy âm chồng lần lượt lên tứ tượng ta được 8 biểu tượng của bát quái (càn, ly,坎, tốn, đoài, chấn, khôn, khảm).”<sup>7</sup>*

#### ➤ Tư duy theo thành tố lẻ:

Người Việt Nam chúng ta thường thích tư duy theo số lẻ như: tam tài (thiên, địa, nhân; ngũ hành (kim, mộc, thủy, hỏa, thổ)). Ví dụ: ba bò chín trâu; tam sao thất bổn; ba chìm bảy nổi chín lênh đênh, ba mặt một lời, tam nam bất phú; không ai giàu ba họ, không ai khó ba đời; con ơi nhớ lấy câu này, một đêm ăn trộm bằng ba năm làm; khôn ba năm dại một giờ; kiếm củi ba năm thiêu một giờ...

## 1.3 Nội dung về triết lý Ngũ Hành

### 1.3.1 Khái niệm

<sup>7</sup> Lê Tú Oanh (2011), Triết học nhập môn, [online], truy cập 20/03/2023, từ <<https://tailieu.vn/doc/bai-triet-hoc-nhap-mon-724224.html>>

Ngũ là năm, hành là vận động, ngũ hành tức là năm loại vận động. Từ cuộc sống hàng ngày, người Trung quốc cổ đại cho rằng, vũ trụ cũng như vạn vật được tạo thành từ năm thành tố luôn luôn vận động: Hỏa (火), Thủy (水), Mộc (木), Kim (金), Thổ (土). Năm trạng thái này được gọi là Ngũ hành (五行).<sup>8</sup>

**Kim, mộc, thủy, hỏa, thổ** phản ánh những hiện tượng, sự vật, thuộc tính, quan hệ như sau:

- Mộc: gỗ, màu xanh, vị chua, mùa xuân, phương đông,...
- Hỏa: lửa, màu đỏ, vị đắng, mùa hạ, phương nam, ...
- Thổ: đất, màu vàng, vị ngọt, giữa hạ và thu, trung ương, ...
- Kim: kim khí, màu trắng, vị cay, mùa thu, phương tây, ...
- Thủy: nước, màu đen, vị mặn, mùa đông, phương bắc, ...

### 1.3.2 Các quy luật của Ngũ hành

Ngũ hành tác động lẫn nhau theo các trình tự sau đây:

**Ngũ hành tương sinh:** thuộc lẽ thiên nhiên; thổ sinh kim, kim sinh thủy, thủy sinh mộc, mộc sinh hỏa, hỏa sinh thổ.<sup>9</sup>

- + Nhờ nước cây cối sinh trưởng (thủy sinh mộc)
- + Cây cỏ làm mồi thấp lên lửa đỏ (mộc sinh hỏa)
- + Tro tàn tích trữ lại trong đất thêm vàng màu mỡ (hỏa sinh thổ)
- + Lòng đất tạo nên kim loại trắng (thổ sinh kim)
- + Kim loại vào lò thì lại chảy ra nước đen (kim sinh thủy)

**Ngũ hành tương khắc:** thuộc lẽ xưa nay; thổ khắc thủy, thủy khắc hỏa, hỏa khắc kim, kim khắc mộc, mộc khắc thổ.

- + Rễ cỏ đâm xuyên lớp đất dày (mộc khắc thổ)
- + Đất đắp đê cao để ngăn nước lũ (thổ khắc thủy)
- + Nước nhiều sẽ dập được lửa ngay (thủy khắc hỏa)
- + Lửa lò nung chảy kim loại như đồng sắt thép (hỏa khắc kim)

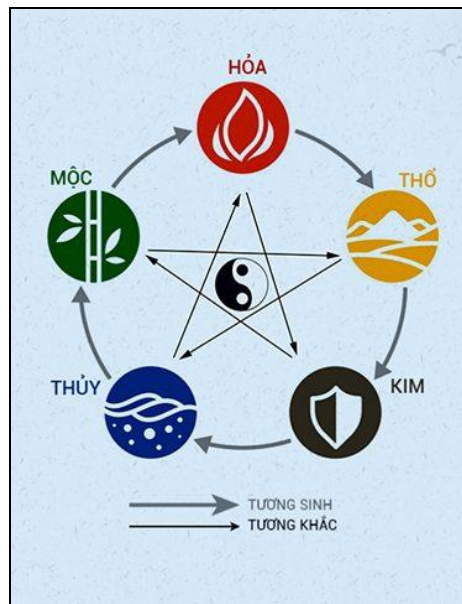
<sup>8</sup> Deng Yu; Zhu Shuanli; Xu Peng; Deng Hai (2000). “五行阴阳的特征与新英译” [Characteristics and a New English Translation of Wu Xing and Yin-Yang]. Chinese Journal of Integrative Medicine. 20 (12): 937.

<sup>9</sup> Doãn Chính (chủ biên) (2003). Đại Cương Lịch Sử Triết Học Phương Đông Cổ Đại. NXB Thanh Niên

+ Thép cứng rèn nên dụng cụ như dao, búa để chặt cỏ cây (kim khắc mộc)<sup>10</sup>

Mọi hiện tượng xảy ra đều tuân theo quy luật ngũ hành, có cả tương sinh và tương khắc. Như gỗ cháy tạo ra lửa; trong lòng đất tạo nên kim loại, nước nuôi cây cối phát triển, nước làm tắt lửa, lửa nung chảy kim loại...

Trong quan hệ ngũ hành tương sinh, sẽ có hai phương diện, đó là cái sinh ra nó, và cái nó sinh ra, giống như quan hệ mẹ con.



Hình 2.1 Quy luật tương sinh tương khắc. (Nguồn:

<https://www.tapchihoccotruyen.com/thuyet-ngu-hanh.html>)

Tương sinh và tương khắc là hai quan hệ luôn song hành, giữ thăng bằng lẫn nhau.

**Luật tương khắc:** Có nghĩa là chống lại và có tính thắng thua: mộc khắc thổ, thổ lại khắc thủy, thủy lại khắc hỏa, hỏa lại khắc kim, kim khắc mộc và quay lại ban đầu là mộc khắc thổ. Sự tương khắc trong trạng thái bình thường sẽ suy trì sự thăng bằng, nhưng trong trạng thái khắc chế quá thì kết quả biến hóa khác biệt.

<sup>10</sup> Doãn Chính (chủ biên) (2003). Đại Cương Lịch Sử Triết Học Phương Đông Cổ Đại. NXB Thanh Niên

Trong tương khắc, mỗi hành có hai phương diện: cái thắng nó và cái nó thắng. Ví dụ Hỏa khắc kim, nhưng thủy khắc hỏa. Luật tương khắc không tồn tại đơn độc, trong tương khắc đã có tương sinh, do đó vạn vật luôn tồn tại, phát triển không ngừng.

**Quy luật chế hóa:** Là sự phối hợp với nhau, bao gồm tương sinh gắn liền tương khắc. Phải có sinh ra và mất đi, thì mới vận hành liên tục, mâu thuẫn và hòa hợp với nhau.

Quy luật chế hoá ngũ hành là:

- + *Mộc khắc thổ, thổ sinh kim, kim khắc mộc.*
- + *Hỏa khắc kim, kim sinh thủy, thủy khắc hỏa.*
- + *Thổ khắc thủy, thủy sinh mộc, mộc khắc thổ.*
- + *Kim khắc mộc, mộc sinh hỏa, hỏa khắc kim.*
- + *Thủy khắc hỏa, hỏa sinh thổ, thổ khắc thủy.*

Luật chế hóa là một phần quan trọng của thuyết ngũ hành, là sự cân bằng đương nhiên trong tất cả mọi vật. Sinh hoặc khắc thái quá thì sẽ xảy ra sự biến hóa không bình thường.<sup>11</sup>

Bảng dưới đây sẽ giúp chúng ta thấy mỗi hành có bốn mối liên hệ. Cái sinh ra nó, cái nó sinh ra, cái khắc nó và cái bị nó khắc.

*Ví dụ: Hỏa khắc Kim nhưng Kim sinh Thủy, Thủy lại khắc Hỏa. Vậy như nếu Hỏa khắc Kim một cách quá đáng, thì con của Kim là Thủy tất nhiên nổi dậy khắc Hỏa kiểu như con báo thù cho mẹ.*

Nghĩa là bản thân cái bị có đầy đủ nhân tố chống lại cái khắc nó. Cho nên, Hỏa khắc Kim là có tác dụng chế ức, để duy trì mọi sự cân bằng. Khắc hay sinh đều quan trọng cho sự giữ gìn thế cân bằng trong thiên nhiên.

---

<sup>11</sup> Doãn Chính (chủ biên) (2003). Đại Cương Lịch Sử Triết Học Phương Đông Cổ Đại. NXB Thanh Niên



Bảng 2.2 Quy loại ngũ hành (Nguồn [benhvien103.vn](http://benhvien103.vn))

Bốn phương	Đông	Nam	Trung ương	Tây	Bắc
Thời tiết	Ấm	Nóng	Ấm	Mát	Lạnh
Màu sắc	Xanh	Đỏ	Vàng	Trắng	Đen
Mùi vị	Chua	Đắng	Ngọt	Cay	Mặn
Bát quái	Ly-Cấn	Càn-Tốn		Khảm-Đoài	Khôn-Chấn
Thập Can	Giáp-Ất	Bính-Đinh	Mậu-Kỷ	Canh-Tân	Nhâm-Quý
Thập nhị Chi	Dần-Mão	Tỵ-Mgọ	Thìn-Tuất Sửu-Mùi	Thân-Dậu	Hợi-Tý
Ngũ tạng	Gan (can)	Tim (tâm)	Tỳ	Phổi (phế)	Thận
Lục phủ	Mật (đảm)	Ruột non (tiểu trường)	Dạ dày (vị)	Ruột già (đại tràng)	Bàng quang (bong bóng)
Ngũ khiếu	Mắt	Lưỡi	Miệng	Mũi	Tai
Cơ thể	Gân	Mạch	Thịt	Da lông	Xương

Nếu sự thăng bằng giữa Ngũ hành với nhau bị phá vỡ, Ngũ hành sẽ chuyển sang trạng thái bất thường. Ngũ hành có hai qui luật:

**- Tương thừa:**

Trong điều kiện bất thường, Hành này khắc Hành kia quá mạnh, khi đó mối quan hệ Tương khắc biến thành quan hệ Tương thừa. Chẳng hạn: bình thường Mộc khắc Thổ, nếu có một lý do nào đó làm Mộc tăng khắc Thổ, lúc đó gọi là Mộc thừa Thổ. Thí dụ: giận dữ quá độ (Can Mộc thái quá) gây loét dạ dày (Vị Thổ bị tổn hại).

**- Tương vũ (Vũ: hàm ý khinh hờn):**

Nếu Hành này không khắc được Hành kia thì quan hệ Tương khắc trở thành quan hệ Tương vũ. Chẳng hạn: bình thường Thủy khắc Hỏa, nếu vì một lý do nào

đó làm Thủy giảm khắc Hỏa (nói cách khác: Hỏa “khinh lờn” Thủy) thì lúc đó gọi là Hỏa vũ Thủy. Thí dụ: Thận (thuộc Thủy) bình thường khắc Tâm (thuộc Hỏa), nếu Thận Thủy suy yếu quá không khắc nổi Tâm Hỏa sẽ sinh chứng nóng nhiệt, khó ngủ...<sup>12</sup>

Như vậy, quan hệ bất thường chủ yếu thuộc quan hệ Tương khắc. Có hai lý do khiến mối quan hệ Tương khắc bình thường trở thành quan hệ Tương thừa, Tương vũ bất thường: ***một hành nào đó trở nên thái quá hoặc một Hành nào đó trở nên bất cập.***

Trong triết lý ngũ hành, Kim, Mộc, Thủy, Hỏa và Thổ được mô tả là các yếu tố cơ bản của tự nhiên và cách chúng tương tác với nhau. Các yếu tố này được ứng dụng trong ẩm thực để tạo ra các món ăn có hương vị độc đáo và tốt cho sức khỏe. Ví dụ, ngũ hành thường được sử dụng để mô tả sự kết hợp giữa thịt, rau, gia vị và nước sốt trong các món ăn Trung Quốc truyền thống.

#### **1.4 Mối quan hệ giữa Âm Dương và Ngũ hành**

Âm dương, Ngũ hành là triết lý rất quan trọng của triết học Trung Quốc, là những khái niệm trừu tượng ban đầu được sử dụng để giải thích về sự phát triển và biến đổi của vũ trụ. Việc áp dụng hai phạm trù này đánh dấu bước tiến lớn trong tư duy khoa học và giúp cho người Trung Quốc thoát khỏi sự chi phối của tư tưởng truyền thống, như là tư tưởng về Thượng đế và Quỷ thần. Đó là cơ sở cho quan điểm vật chất và biện chứng trong triết học của người Trung Quốc.

Trong thời kỳ Chiến Quốc, Trâu Diễn là đại diện tiêu biểu cho việc kết hợp triết lý âm dương và ngũ hành thành một hệ thống lý luận hoàn chỉnh. Ông đã sử dụng hệ thống âm dương - ngũ hành "tương sinh tương khắc" để giải thích mọi sự vật trên trời đất và loài người. Trâu Diễn cũng là người đầu tiên áp dụng triết lý âm dương - ngũ hành vào việc giải thích các hiện tượng xã hội nói chung. Quan điểm "Ngũ đức có trước có sau" sau đó được phát triển từ đó. Tuy nhiên, từ thời Tần Hán trở đi, các nhà thống trị đã chủ yếu sử dụng thuyết âm dương - ngũ hành như một hệ

<sup>12</sup> Ngô Thế Lân (2011), Ngũ Hành Gắn Liên Với Y Học Cổ Truyền. Viện Nghiên Cứu Hán Nôm.

thống thân học, như thuyết "thiên nhân cảm ứng" của Đổng Trọng Thư hoặc "Phụng mệnh trời" của sau đời Hán. Đến cuối thời kỳ Chiến Quốc, đầu thời kỳ Tần Hán, có hai xu hướng nói về sự kết hợp giữa thuyết âm dương và ngũ hành.

*Xu hướng đầu tiên:* Đổng Trọng Thư giải thích các hiện tượng tự nhiên và xã hội dựa trên thuyết âm dương, ngũ hành và cho rằng có một mối liên hệ thần bí giữa con người và tự nhiên. Ông tạo ra vị thần cao hơn cả vũ trụ, có cả đạo đức và ý thức đó là Trời. Ông cho rằng con người là một sự sáng tạo đặc biệt của vũ trụ, tương hợp với Trời. Tuy nhiên, ông cho rằng những phạm trù âm dương - ngũ hành và "Khí" chỉ là cách để giải thích sự thay đổi của thế giới và thượng đế có thể chi phối. Triết học của Đổng Trọng Thư mang tính mục đích, bằng cách nói rằng trời không đổi và đạo cũng không đổi để phủ nhận sự phát triển, biến hóa của thế giới khách quan.

*Hướng thứ hai:* Trong tác phẩm "Hoàng Đế Nội kinh" sử dụng triết lý âm dương - ngũ hành để giải thích các hiện tượng tự nhiên và mối quan hệ giữa con người với tự nhiên. Tác phẩm này coi con người và môi trường là một thể thống nhất và xác định rằng con người là một phần của tự nhiên. "Hoàng Đế Nội kinh" sử dụng thuyết âm dương, ngũ hành giải thích mối liên hệ giữa các cơ quan trong cơ thể và các hiện tượng tự nhiên. Tác phẩm này là một ví dụ điển hình của phép biện chứng thô sơ và là một quan điểm hoàn chỉnh.

Triết lý âm dương đã giải thích sự tồn tại của các hiện tượng trong thế giới khách quan với hai mặt đối lập thống nhất là âm dương. Âm dương là quy luật chung của vũ trụ, là nền tảng của sự tồn tại của tất cả các vật, là nguồn gốc của sự sinh trưởng và biến hóa. Tuy nhiên, khi giải thích các hiện tượng vật lý phức tạp và biến hóa, triết lý âm dương sẽ gặp nhiều khó khăn. Đó là lý do tại sao triết lý Ngũ hành cũng được sử dụng để giải thích các hiện tượng này. Chỉ khi kết hợp cả hai triết lý âm dương - ngũ hành, chúng ta mới có thể giải thích một cách hợp lý mọi hiện tượng tự nhiên và xã hội.

Để hiểu về con người một cách toàn diện, chúng ta cần phải kết hợp cả hai học thuyết âm dương và ngũ hành. Học thuyết âm dương giải thích về tính đối lập thống nhất, tính thiên lệch và cân bằng giữa các bộ phận trong cơ thể con người, trong khi học thuyết ngũ hành giải thích về mối quan hệ phức tạp, giữa các yếu tố và bộ phận của cơ thể con người, cũng như giữa con người và tự nhiên. Tóm lại, về cơ bản, âm dương ngũ hành là một chỉnh thể không thể tách rời.

### **Tiểu kết chương 1**

Triết lý âm dương - ngũ hành là một khía cạnh quan trọng của văn hóa Trung Quốc, đã xuất hiện từ rất sớm và để lại nhiều triết lý sâu sắc trong y học, nghệ thuật và đặc biệt là ẩm thực. Trong ẩm thực Trung Quốc, triết lý âm dương - ngũ hành được phản ánh thông qua nhiều yếu tố như màu sắc, mùi vị và nguyên liệu. Khi nấu ăn, cần đảm bảo đầy đủ ngũ chất bao gồm bột, nước, khoáng, đạm và béo, cũng như đủ ngũ sắc bao gồm trắng, xanh, vàng, đỏ và đen. Đặc biệt, cần đảm bảo đủ ngũ vị bao gồm chua, cay, ngọt, mặn và đắng. Việc kết hợp các loại lương thực, thực phẩm và gia vị với nhau để tạo thành các món ăn cân bằng âm-dương, thủy-hỏa phải tuân thủ nghiêm ngặt luật âm dương bù trừ và chuyển hóa. Bên cạnh đó, cần đảm bảo sự cân bằng âm dương trong cơ thể và sử dụng thức ăn như một loại thuốc để điều chỉnh sự mất cân bằng âm dương và giúp cơ thể phục hồi. Theo quan niệm của người Trung Quốc, mọi bệnh tật đều bắt nguồn từ sự mất cân bằng âm dương trong cơ thể.

Âm dương, ngũ hành là những thuyết cơ bản trong tư tưởng của người Trung Quốc kể từ thời cổ đại, là những khái niệm trừu tượng ban đầu để giải thích sự xuất hiện, biến hóa của vạn vật. Sự đối lập, không chế, nương tựa và chuyển hóa giữa âm và dương là nguồn gốc phát sinh, phát triển, biến hóa của mọi sự vật. Khi quan hệ đó bị vi phạm, phá vỡ thì mọi vận động, phát triển sẽ không bình thường, trở nên rối loạn.

## CHƯƠNG 2: ẢNH HƯỞNG TRIẾT LÝ ÂM DƯƠNG ĐẾN VĂN HÓA ÂM THỰC TRUNG QUỐC

### 2.1 Tổng quan về văn hóa ẩm thực Trung Quốc

#### 2.1.1 Những nét đặc trưng trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc

Mỗi quốc gia đều có một nền văn hóa ẩm thực độc đáo và mới lạ so với các quốc gia khác. Tính độc đáo và đa dạng của văn hóa ẩm thực chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố như khí hậu, đặc sản vùng miền và thói quen ẩm thực v.v... Với hơn 5000 năm lịch sử, văn hóa ẩm thực Trung Quốc đặc trưng bởi sự đa dạng về nguyên liệu, phương pháp chế biến và cách trình bày.

Người Trung Quốc có câu “dĩ thực vị tiên”, tức việc ăn uống là nhu cầu thiết yếu bậc nhất. Lương thực và thực phẩm của người Trung Quốc thường dùng đều là sản vật địa phương. Đặc biệt nhất là người đầu bếp Hoa có trình độ chế biến thức ăn lão luyện, gia vị ngon tốt, nên đã đưa việc ăn uống lên hàng nghệ thuật.

Lương thực chính của người Trung Quốc là cơm gạo, và còn có thêm các loại lương thực chế biến từ bột lúa mì như mì sợi, bánh mì Trung Quốc (màn thầu), há cảo, hoành thánh, những loại lương thực khô, dự trữ được lâu ngày như bún, hủ tiếu. Lương thực được dùng kèm các loại thực phẩm chế biến từ rau đậu, hoa quả, củ hạt, thịt cá, tôm cua, gà vịt... Cư dân ở vùng khó khăn về địa hình như có nhiều rừng núi thì có thói quen chế biến các loại măng khô, mộc nhĩ hoặc nấm hương phơi khô...<sup>13</sup>

Trong ẩm thực Trung Quốc, gia vị giữ vai trò quan trọng. Sử dụng gia vị có ba cách: tẩm ướp trước hoặc sau khi chế biến, hoặc để người ăn tự cho gia vị. Gia vị trong các món chấm nhằm mục đích tăng hương vị làm cho món ăn Trung Quốc dồi dào, phong phú, cầu kỳ... hơn bất cứ loại thức ăn của dân tộc nào. Gia vị thức ăn của người Trung Quốc thường có muối, ớt, chanh, tiêu, bột hồi, bột quế, gừng, tàu xì, dấm trắng, dấm đỏ, chao trắng, chao đỏ, dầu mè, dầu hào... và một loại gia vị gọi

---

<sup>13</sup> Lưu Như Quân(2012): Ẩm thực Trung Quốc

chung là “tương” gồm: tương hột, xì dầu, (chi du tương nước), hắc xì dầu (nước cốt xì dầu)... đặc biệt nhất là tương “ô môi”, chế biến từ trái mai đen (ô mai)...

Hằng ngày người Trung Quốc ăn uống rất đơn giản nhưng khi có yến tiệc lại rất cầu kì.

Người Trung Quốc thường tổ chức yến tiệc thiết đãi thân tộc, bè bạn vào các dịp tân niên, tất niên, vào dịp cưới hỏi, mừng thọ. Những đầu bếp chuyên nghiệp sẽ đảm nhận việc nấu nướng trong các buổi yến tiệc này. Mỗi bàn tiệc thông thường có 8 món đãi tám thực khách (tượng trưng tiệc mừng Bát Tiên). Những bữa tiệc quan trọng họ sẽ dùng các loại thịt hiếm như dê, thỏ, sò ốc, hải sâm, hải sản. Trước đây người Trung Quốc có tục kiêng ăn rùa và rắn, vì họ cho rằng đây là hai con vật linh thiêng là biểu tượng âm dương, hai vị thần tướng của Huyền Thiên thượng đế (thần của đạo Đạo giáo). Một số người dân Trung Quốc còn cử thịt trâu, thịt bò hoặc thịt chó. Họ giải thích: “nguru” đồng âm với “ngục” là ngục tù. Bò là “lao” đồng âm với “lao” là lao tù, cực khổ.

Người Trung Quốc phân lương thực và thực phẩm thành hai loại: Chủ thực là lương thực có chất dinh dưỡng; Phó thực là lương thực có chất bổ dưỡng. Đây là hai loại lương thực thực phẩm chính để điều phối thức ăn. Do địa bàn khí hậu, do văn hóa truyền thống nên mỗi cộng đồng cư dân đều có những món ăn riêng đặc biệt, hoặc có những món chung, nhưng có những nét đặc biệt riêng.<sup>14</sup>

Ví dụ như vùng Phước Kiến có khí hậu lạnh nên thức ăn của họ thường bỏ nhiều ớt cay. Ở phía Bắc Trung Quốc thường chế biến từ các loại củ, rau đậu, lúa mì, lúa mạch, như các món há cảo, hoành thánh, ăn mì nhiều hơn cơm. Người Triều Châu thì có những món ăn chế biến từ các loại thực phẩm, lương thực phơi khô, món ăn có vị hơi mặn theo khẩu vị của những người ở vùng cao nguyên, thực đơn hàng ngày hay có món bún gạo xào với thịt heo. Người Triều và người Quảng có hủ tiếu (hoặc mì xào) thập cẩm gồm món bún xào tôm, thịt, bông cải, mộc nhĩ, nấm hương... Nhưng món xào thập cẩm của của mỗi vùng cũng sẽ có hương vị khác

<sup>14</sup> Huỳnh Ngọc Trảng (2012): Đặc Khảo hãn hóa người Hoa ở Nam bộ

nhau. Người Triều còn có món củ cải khô (ca la thâu) kho lạt với nước tương, có thêm thịt heo (loại thịt ba chỉ) hoặc món cá mặn chung với thịt và trứng, hay đơn giản nhất là khô cá mặn (hàm yu chiên, thêm dấm đỏ. Tất cả đều có hương vị riêng của Triều Châu hay Quảng Đông.) Người Quảng Đông có khuynh hướng chế biến nhiều món chiên, xào.

- Những món ăn nhẹ như: súp măng cua, há cảo, giò, thịt nguội.

- Những món ăn quay/ chiên như: thịt heo (hoặc thịt gà quay), cá chẻm lặn bột chiên sốt cà.

- Những món ăn có nguồn gốc thủy sản, hải sản như: thịt heo xào với sò huyết theo kiểu Tứ Xuyên, cá bóng tượng chung tương.

- Một vài món ăn no bụng như: mì xào, (hoặc hủ tiếu) xào thập cẩm.

- Một vài món ăn giải rượu như: lẩu bát trân.

- Một vài loại trà, nước uống hoặc trái cây, bánh ngọt ăn sau cùng: trà cúc, trà đắng, hột é, lười uoi, chè trái cây, chè đậu đen, chè đậu trắng, đậu đỏ, mè đen... gọi là “Hắc” tàu xá, lục tàu xá, chí mà phủ... hoặc các loại trái cây như cóc, ổi, cà na, xoài, chùm ruột... ngâm nước cam thảo...<sup>15</sup>

Người Trung Quốc có quan niệm “ăn chẳng cần no” (thực bất cầu bão) nên họ thường có thói quen ăn uống nhẹ nhàng, chậm rãi. Cho nên đầu bếp thường dùng dao chặt cắt nhỏ các loại nguyên liệu trước khi nấu nướng. Với các món ăn như gà, vịt hoặc heo quay khi chế biến xong thì dùng dao chặt nhỏ trước khi đưa lên bàn tiệc, nên đầu bếp người Trung Quốc đều có đạo pháp điều luyện. Thực đơn trong các bữa yến tiệc của người Trung Quốc còn có đặc điểm là phải chế biến bằng các loại nguyên liệu quý hiếm, đúng kích cỡ, đúng thời vụ... gọi chung là “son hào hải vị”.

---

<sup>15</sup> Huỳnh Ngọc Trảng (2012): Đặc Khảo hăn hóa người Hoa ở Nam bộ

Những món ăn yến tiệc của người Trung Quốc thường được chế biến cầu kỳ như ướp tẩm các chất gia vị. Khi nấu nướng chế biến xong, người đầu bếp còn phải chú ý đến việc trang trí, sắp xếp cho đẹp mắt và được đặt cho một cái tên gọi ý chúc tụng như: “Ngư long hý thủy” (món cá chép chung tương), “Long phụng trình tường” (thịt gà quay và cá hấp)... Tất cả những tiêu chuẩn ấy chỉ nhằm tăng giá trị các món ăn, giúp thực khách ngon mắt, ngon miệng.<sup>16</sup>

Theo y học Trung Quốc, nếu cơ thể con người hòa hợp với âm dương thì sẽ giữ được sức khỏe. Hoàng Đế nội kinh, chỉ rõ: *“con người muốn có sức khỏe, sống lâu thì phải thích nghi với nóng lạnh của thời tiết; tâm tính phải an hòa trong cách cư xử với mọi người; làm việc, ăn uống và nghỉ ngơi phải chừng mực, đúng phép đúng giờ...”*. Do đó trong cách ăn uống cũng nên chọn thức ăn phù hợp với thể trạng thì mới có lợi cho sức khỏe. Thức ăn phòng và trị được bệnh là liều thuốc tốt nhất.

Để thức ăn bồi bổ cơ thể người đầu bếp cần biết các điều cấm kỵ, được lưu truyền từ đời này sang đời khác. Thí dụ như củ nhân sâm thì kỵ củ cải trắng, tôm cua cá... thì kỵ rau kinh giới; thịt chim sẻ kỵ gan, trái lê; thịt gà thì kỵ với giới mễ; cá chép thì kỵ sa nhân; huyết heo thì kỵ địa hoàng hoặc hà thủ ô; thạch cao thì kỵ mật ong. Người bệnh phù hợp hoặc kiêng kỵ những món ăn nào, thí dụ: bệnh phủ thũng kỵ mặn, tả lỵ kỵ mỡ; bệnh phổi kỵ nóng (ớt); bệnh bao tử kỵ mát (dưa chuột); bệnh xơ cứng động mạch kỵ lòng đỏ trứng, óc heo, nội tạng động vật; sạn thận kỵ lòng trắng trứng vì có nhiều chất vôi... thức ăn phải tương ứng với mùa (tương sinh): thí dụ mùa đông lạnh không nên ăn những món ăn lạnh (hàn kỵ hàn); mùa thu không nên ăn những món ăn mát (ăn nhiều thức mát làm cơ thể lạnh thêm); mùa hè không nên ăn những thức ăn mà nên ăn nhiều loại thức ăn mát hoặc lạnh thì giải nhiệt. Vào mùa lạnh nên ăn nhiều thức ăn bổ dưỡng làm thận ấm lên. Mùa thu nên ăn những thức ăn chống táo bón, dưỡng âm, sinh nước miếng. Mùa xuân nên ăn

---

<sup>16</sup> Huỳnh Ngọc Trảng (2012): Đặc Khảo hăn hóa người Hoa ở Nam bộ



những thức ăn kỳ gió độc. Đó là những nguyên tắc ăn uống căn cứ vào y lý, vừa mang tính dân gian vừa mang tính bác học của người Trung Quốc.<sup>17</sup>

Nhắc đến văn hóa ẩm thực Trung Quốc, cả thế giới đều kinh ngạc khi tìm hiểu về bữa tiệc Tết xuân Canh Tý (1874) tiêu tốn gần 400 lượng vàng của Từ Hi Thái Hậu. Đặc biệt, những món ăn "khủng khiếp" mà bà dùng để chiêu đãi công thần, sứ thần, tướng lĩnh của các quốc gia phương Tây. Thực đơn có đến 140 món ăn, 7 đêm bữa tiệc diễn ra, mỗi đêm chỉ dùng một món vô cùng đặc biệt. Tôi xin được nhắc lại 7 món ăn đặc biệt của bữa tiệc đó.<sup>18</sup>

Theo bài viết *Từ Hy Thái hậu và bữa tiệc "chưa từng có" tốn 400.000 lượng vàng* của tác giả Thanh Điệp (2019), đăng trên báo tinmoi.vn năm 2023:

- *“Sâm Thử (Sâm thử là chuột sâm, chuột nuôi bằng sâm): Chuột đồng được bắt về nuôi cho ăn toàn các vị thuốc bổ, gạo trộn trứng gà và uống nước sâm, lê ép. Chuột được tắm rửa 2 lần/ngày bằng dầu hương liệu hảo hạng và nước trầm hương. Chuột bao tử được lấy từ lứa con, cháu của những con chuột trên. Các đầu bếp sẽ bọc chuột bằng lớp bột giống như bánh bao. Khi thực khách đưa bánh lên miệng sẽ nghe được tiếng kêu của chuột bao tử còn sống bên trong. Món này giúp bổ tỳ và bổ mắt. Tuy vậy, có rất nhiều sứ thần không dám ăn và đã từ chối món này hoặc là ăn để lấy lòng thái hậu.”*

- *“Nào Hầu (Nào hầu là óc khi): Gần núi Thiên Hoa ở Sơn Đông có bầy khi ăn hết cả rừng lê. Lê ở đây trị được các bệnh cam, thận, nhiệt uất và ho nên ăn thịt khi rất thơm lại trị được bệnh, nhưng óc khi là bổ nhất. 80 con khi choai choai chưa thay lông được bắt về đãi khách. Trước giờ đãi khách, mỗi con khi được đặt vào cái lồng nhỏ, được khoét một lỗ vừa đủ để đầu khi lộ lên được. Khi không nhúc nhích được do có gông. Khi ăn, người phục dịch sẽ từ từ "hóa kiếp" cho khi. Hành động này bị hậu thế lên án gay gắt.”*

---

17 Trần Phong Điều (2019), Ăn Uống Trong Việc Giữ Gìn Sức Khỏe Của Người Hoa Ở Nam Bộ. Tạp chí Khoa học Cần Thơ

18 Huỳnh Ngọc Trảng (2012): Đặc Khảo hấn hóa người Hoa ở Nam bộ

- *“Tượng Tinh (Tượng tinh là tinh khí của voi): Người ta đã chọn những tổ yến thật to và tốt lấy được từ các hải đảo ngoài khơi biển Nam hải, tẩy rửa cẩn thận rồi nấu trong nước thang nhân sâm và đường Chủng Cầu Chỉ của Đại Hàn. Lại hòa chung với nước lê Vân Nam – Tuyết Hồng Lê – và bột Kiết Châu Phấn, nấu khô lại rồi nặn thành hình những con voi, đoạn bỏ vào lò nung cho thật chín và chắc.”*

- *“Trư Vương (Trư vương là một giống heo quý báu): Giống heo này thịt thơm ngon và rất bổ dưỡng, ở vùng Phúc Châu nhờ ăn củ Tích Vân Lang, chỉ sống tại địa phương, nếu đem trồng nơi khác, cẩn thận chăm sóc cách nào chúng cũng chết. Thanh triều mang về 60 con heo, 20 con đực và 40 con cái, cho ăn toàn thức ăn đại bổ, uống toàn nước sâm. Heo mặc tình giao hợp rồi sinh đẻ, lớp heo mới ngày càng tinh khiết, tinh túy của sâm nhưng. Heo đem đãi tiệc tuổi chưa đầy hai tháng, gọi là heo sữa.”*

- *“Phương Chi Thảo (Phương Chi thảo là cỏ Phương Chi): Cỏ này chỉ mọc vào những năm nhuận, vào ngày trung thu và sống rất ngắn (chỉ 1-1,5 tháng) ở trên đá của ngọn núi Thái Hoàng. Nếu gặp phải gió bắc đầu mùa thì khô héo ngay. Vì vậy, muốn lấy được cỏ, phải dắt ngựa đực trắng tuyền lên đó trước 1 ngày. Khi mặt trời vừa mọc, dẫn ngựa tới phiến đá ăn cỏ, khi ngựa ăn xong chém ngựa chết ngay và mổ bụng lấy dạ dày đem về phơi khô, chế thuốc. Trong bữa tiệc đãi khách, cỏ phương chi được nấu với Long Tu. Ai ăn được món này sẽ sáng khoái tinh thần và không thấy mệt mỏi cả tháng.”*

- *“Sơn Dương Trùng (Sơn dương là dê núi, trùng là con dòi): Các thợ săn chuyên nghiệp tỉnh Hồ Bắc vào rừng băng núi trèo đèo ở Thiểm Tây, săn bắt được ba cặp dê rừng, trong số ấy ba con cái đều đang mang thai. Dê rừng sau đó được thả trong một khu vườn rộng đầy “đông trùng hạ thảo” - mùa hạ cỏ mận như nhưng còn sang mùa đông thì trong cỏ sinh ra một loại sâu ăn rất bổ. Bầy dê núi ăn cỏ quý có được tính cùng với cỏ non, lá cây thuốc... nên sinh con khỏe mạnh và to lớn khác thường”.*

• *“Trứng Công: Trứng công rất khó lấy vì công sẽ chống cự dữ dội để bảo vệ trứng của nó. Nhiều khi không lấy được trứng do công phá vỡ ổ trứng. Muốn đãi khách món này cần 100 con khi đã được huấn luyện để lấy trộm trứng công. Kết quả là lấy được 500 trứng công để đãi khách, nhưng khi lại bị chết mất 1/3.”*<sup>19</sup>

Tương truyền khi ăn những món ăn này thì sự mệt mỏi, bực bội như tan biến đi, tinh thần sáng khoái gấp bội, dù hậu thế rùng mình ghê sợ khi nghe đến những món ăn trong bữa tiệc này, nhưng qua ví dụ điển hình này chúng ta có thể hình dung phần nào sự chế biến công phu, cầu kì của nền văn hóa ẩm thực Trung Quốc.

Văn hóa ẩm thực Trung Quốc được coi là một nghệ thuật, với sự kết hợp giữa hương vị, màu sắc, hình dáng và cảm giác thẩm mỹ. Các món ăn Trung Quốc được xem là tinh tế và đa dạng, với nhiều món ăn được phục vụ trong các bữa tiệc lễ và các sự kiện đặc biệt.

Văn hóa ẩm thực Trung Quốc không chỉ ảnh hưởng đến nền văn hóa của Trung Quốc mà còn được lan truyền khắp thế giới, trở thành một phần không thể thiếu trong các nhà hàng Trung Quốc ở nhiều quốc gia trên thế giới. Là quốc gia lớn thứ hai thế giới và dân số khổng lồ đã tạo nên nhiều màu sắc trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc. Có thể nói, văn hóa ẩm thực Trung Quốc là sự tổng hòa của các nền ẩm thực vùng miền, nhưng nhìn chung, nhắc đến món ăn Trung Quốc, người ta nghĩ ngay đến những món ăn rực rỡ, đầy màu sắc và được chế biến một cách vô cùng cầu kỳ. Và nó cũng chịu sự ảnh hưởng trực tiếp của vị trí địa lí, điều kiện khí hậu, tài nguyên hay thói quen ăn uống của người dân tại vùng miền đó.

Ẩm thực Trung Quốc có lịch sử đã hàng nghìn năm. Nó xuất phát từ nhiều vùng miền khác nhau và đã lan rộng ra khắp nơi trên thế giới. Khám phá văn hóa ẩm thực Trung Quốc, chúng ta sẽ đến với một bức tranh sống động đầy màu sắc. Sự tinh tế trong món ăn được thể hiện đa dạng từ sắc, hương, vị trong văn hóa ẩm thực, món ăn khi dọn lên phải ngon, đẹp mắt, có hương thơm ngào ngạt, nguyên liệu còn

<sup>19</sup> Thanh Diệp (2019), Từ Hy Thái hậu và bữa tiệc "chưa từng có" tốn 400.000 lượng vàng, [online], 15/03/2023, từ <tinmoi.vn>

nguyên vị tươi ngon, cách giải thích thu hút và ấn tượng, quan trọng là đảm bảo dinh dưỡng bởi sự gắn kết chặt chẽ giữa các thực phẩm và các vị thuốc như thuốc bắc, hải sâm,...

### 2.1.2 Những triết lý sâu sắc ẩn chứa trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc

Nghệ thuật ẩm thực Trung Quốc nổi tiếng khắp nơi trên thế giới như là một trong những biểu hiện của nền văn hóa đặc sắc có lịch sử hơn 5000 năm. Ẩm thực Trung Quốc truyền thống không chỉ là nhu cầu ăn uống thông thường mà hàm chứa trong đó các triết lý sâu sắc. Ẩm thực vốn là nhu cầu cơ bản cho sự tồn tại của con người, tuy nhiên, người Trung Quốc cổ đại thường liên hệ ẩm thực với cuộc sống tinh thần, họ trải nghiệm cuộc sống thông qua ẩm thực, tìm hiểu về hiện tượng tự nhiên và xã hội cũng thông qua ẩm thực.

#### • Nguyên lý “thiên nhân hợp nhất” thể hiện qua nghệ thuật ẩm thực

Văn hóa truyền thống Trung Quốc cho rằng con người và thiên nhiên là một tổng thể hợp nhất, con người muốn sinh tồn và phát triển thì phải dung hòa được mối quan hệ này, vì vậy mới có câu “Thiên nhân hợp nhất” và “dân dĩ thực vi thiên”. Người xưa đặt con người trong môi trường tự nhiên để tìm hiểu về cuộc sống, yêu cầu con người phải dung hòa với thiên nhiên, con người và thiên nhiên phải là một thể thống nhất.

“Hoàng Đế nội kinh” đã nói rõ: “*Nhân dĩ thiên địa chi khí sinh, tứ thời chi pháp thành*” nghĩa là sự tồn tại của con người không thể xa rời thế giới tự nhiên, con người và giới tự nhiên là một thể thống nhất, “Thiên địa chi khí” tức là chỉ các loại vật và chất trong giới tự nhiên, con người phải dựa vào quá trình trao đổi vật chất này mà tồn tại, “Tứ thời chi pháp” chính là chỉ quy luật biến hóa của bốn mùa trong năm, ảnh hưởng trực tiếp tới cơ thể người nên cần thuận theo sự biến hoá của nó, thuận theo cái ôn nhiệt hàn lương của từng mùa mà dưỡng sinh. Lão Tử cũng nói “*Đạo đại, thiên đại, địa đại, nhân diệc đại, nhi nhân cư kỳ nhất yên*”.<sup>20</sup>Vì vậy,

<sup>20</sup> Huỳnh Ngọc Trảng (2012): Đặc Khảo hăn hóa người Hoa ở Nam bộ

chế độ ăn uống của con người cũng phải hòa hợp với thiên nhiên, tuân theo nguyên lý “thiên nhân hợp nhất”.

Bốn mùa xuân, hạ, thu, đông, căn cứ vào thời khắc ngày và đêm, sáng, trưa, chiều, tối sẽ có những món ăn khác nhau, thậm chí cả phương thức nấu nướng cũng phải dựa theo các yếu tố về thời tiết khí hậu để chọn lựa những loại thực phẩm có tính chất và công dụng khác nhau. Khổng Tử nói “*Bất thực bất thời*” hàm chứa hai ý nghĩa: thứ nhất là ăn uống phải tuân theo thời tiết, thứ hai là không ăn những thực phẩm trái mùa.

Tư tưởng “thiên nhân hợp nhất” là dấu hiệu thăng hoa trong nghệ thuật ẩm thực Trung Quốc, chỉ ra rằng ăn uống không chỉ đơn giản có chức năng giảm đói hoặc duy trì sự sống, mà còn có chức năng phù hợp với sự chuyển động tuần hoàn của cuộc sống tự nhiên trong vũ trụ.

Nguyên lý “thiên nhân hợp nhất” trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc cổ đại có tính khoa học nhất định. Chúng ta biết rằng “Các chất dinh dưỡng cơ bản để duy trì sự sống của con người gồm bảy loại chính là protein, chất béo, carbohydrate (đường), khoáng chất (muối vô cơ), vitamin, xenlulo, nước và điện giải. Những chất này (thường được gọi là các chất dinh dưỡng) đều có nguồn gốc từ thiên nhiên, chủ yếu có trong các loại thực phẩm mà con người sử dụng hàng ngày.

Các chất dinh dưỡng mà con người hấp thu thông qua ẩm thực, sẽ qua quá trình vật lý, hóa học và sinh học mà tác động lên cơ thể con người, có tác dụng bồi bổ chất dinh dưỡng, duy trì và bảo vệ sức khỏe”. Vì thế có thể nói một cách khoa học rằng, tư tưởng “thiên nhân hợp nhất” không chỉ phản ánh ý nghĩa nội hàm triết học trong ẩm thực Trung Quốc, mà còn có tính khoa học.

#### • Nguyên lý “trung hòa vi mỹ” trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc

“Trung hòa vi mỹ” là nguyên lý có giá trị cao nhất trong nghệ thuật ẩm thực truyền thống Trung Quốc.

*“Trung dã giả, thiên hạ chi đại bản dã, hòa dã giả, thiên hạ chi đạt giả dã. Chí trung hòa, thiên hạ vị yên, vạn vật dục yên”.* “Trung” ở đây được hiểu theo nghĩa “vừa vặn”, “mức độ phù hợp”, “không thiếu không thừa”.<sup>21</sup>

“Hòa” cũng là một khái niệm trong nghệ thuật nấu nướng. “Tả truyện- Thiệu công nhị thập niên” đã mượn chữ “Hòa” trong tư tưởng triết học để giải thích rất rõ ràng về nghệ thuật ẩm thực Trung Quốc: *“Hòa như canh yên, thủy, hỏa, hê, hải, diêm, mai, dĩ phanh ngư nhục. Chước chi dĩ tân, tế phu hòa chi, tế chi dĩ vị, tế kỳ bất cập, dĩ tả kỳ quá, quân tử thực chi, dĩ bình kỳ tâm. Quân thân diệc nhiên....nhược dĩ thủy tế thủy, thủy năng thực chi? Nhược tì bà chi chuyên nhất, thủy năng thính chi? Nhân chi bất khả dã như thị”* (Ví dụ như nấu món canh, phải điều chỉnh nước, lửa, dấm, muối, vị mặn, vị chua cho điều hòa vừa vặn, con người ăn vào sẽ rất tốt, làm quân bình cơ thể. Trong mối quan hệ vua tôi cũng giống như vậy).

“Hòa” trong nghệ thuật ẩm thực được Yến Anh thời Xuân Thu giải thích theo tư tưởng triết học là không nồng quá, không nhạt quá; không mặn quá, không chua quá; không đơn giản, không phức tạp quá mà tất cả đều vừa phải, cân bằng, hài hòa và thống nhất với nhau.

Cần lưu ý rằng “hòa” các loại thực phẩm và gia vị với nhau nhưng không có nghĩa là “tạp”, mà là “tập hợp các hương vị lại với nhau và lấy ra cái chung nhất, tinh túy nhất”, do đó tạo ra một món có hương vị mới thể hiện nghệ thuật nấu nướng tuyệt vời. Sự “trung hòa” không chỉ giúp cho món ăn có vị ngon mà còn có vai trò quan trọng hơn trong điều tiết chức năng và chăm sóc sức khỏe con người. Nhiều phương thuốc trong dân gian và đã được y học hiện đại chứng minh rằng kết quả rất tốt.

“Trung hòa chi mỹ” (cái đẹp của sự trung hòa) của ngũ vị là điều kiện quan trọng để tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ. Mặc dù trong thực tế có một số người thích ăn quá mặn, quá chua, quá cay nhưng nếu ăn với chế độ như vậy trong

<sup>21</sup> Thu San – Nguyễn Thế Hùng (2006): Ngũ hành và Khoa học

thời gian dài sẽ có hại cho sức khỏe, điều đó càng chứng minh rằng triết lý “trung hòa chi mỹ” trong văn hóa ẩm thực truyền thống Trung Quốc là đúng đắn. Tư tưởng triết học “trung hòa vi mỹ” nhấn mạnh rằng vạn vật trong tự nhiên đều tuân theo trạng thái “trung hòa” mà tìm được vị trí phù hợp của mình để sinh sôi phát triển.<sup>22</sup>

### • Nguyên lí “dĩ thực liệu bệnh” trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc

Chúng ta biết rằng thực phẩm chính là nguồn dinh dưỡng cần thiết giúp cho cơ thể mạnh khỏe và phát triển toàn diện. Nói cách khác, thực phẩm có vai trò cung cấp dinh dưỡng quan trọng nhất.

“Dĩ thực liệu bệnh” còn gọi là “thực trị”, được hiểu là lợi dụng những chức năng đặc thù của từng loại thực phẩm đối với cơ thể con người để chọn lựa phương pháp phòng bệnh hoặc chữa bệnh phù hợp.

Từ xa xưa người dân Trung Quốc đã nhận thức được rằng thức ăn không chỉ cung cấp chất dinh dưỡng để nuôi sống cơ thể mà còn có tác dụng phòng chữa bệnh rất hiệu quả. Tư tưởng “dĩ thực liệu bệnh” là một phần quan trọng trong văn hóa ẩm thực truyền thống của người Trung Quốc, là “*quốc hồn quốc túy Trung Quốc*”. Thời Xuân Thu Chiến quốc, quyển “Hoàng đế nội kinh”- là bộ sách y học đầu tiên tổng kết những tri thức trong lĩnh vực y học cổ truyền đã ghi chép một cách vô cùng khoa học rằng “*ngũ cốc vi dưỡng, ngũ quả vi trợ, ngũ súc vi ích, ngũ thái vi sung*” mà gạo, trái cây và rau là những thức ăn có nguồn gốc thực vật.

Danh y Biền Thước đã cho rằng: “*Quân tử hữu bệnh, kỳ tiên thực dĩ liệu chi, thực liệu bất dĩ, nhiên hậu dụng dược*” (Tức là “*người có bệnh, trước hết cần phải lấy thức ăn để chữa trị, nếu điều trị bằng thức ăn mà không khỏi, sau đó mới dùng thuốc để điều trị*”).

Danh y Trương Trọng Cảnh (đời Đông Hán) cũng đã từng nói: “*Nhân thể bình hòa, duy tu hảo tương dưỡng, vật vọng phục dược, dược thể thiên hữu sở trợ, lệnh nhân tạng khí bất bình, dị thụ ngoại hoạn*” tức là “*Cơ thể con người đã được cân*

<sup>22</sup> Thu San – Nguyễn Thế Hùng (2006): Ngũ hành và Khoa học

*bằng, chỉ cần nghỉ ngơi thoải mái, không cần dùng thuốc, thuốc tất nhiên là có tác dụng rất mạnh, khiến cho các cơ quan bộ phận trong cơ thể mất cân bằng, từ đó dễ dàng bị nhiễm bệnh”.*<sup>23</sup>

Triều đại Tùy Đường đã xuất hiện rất nhiều triết lý tư tưởng triết học “*dĩ thực liệu bệnh*”, ví dụ như Tôn Tư Mạo với “*Thiên kim yếu phương*” nói về “*Thực trị*”, ông chủ trương “*Vi y giả, đương hiểu bệnh nguyên, tri kỳ sở phạm, dĩ thực trị trị chi, thực liệu bất dữ, nhiên hậu dụng dược*” tức là “*Người có bệnh, trước tiên cần phải biết được nguồn gốc của bệnh, lấy thức ăn để chữa trị, nếu điều trị bằng thức ăn mà không khỏi, sau đó mới dùng thuốc để điều trị*”, Ý nói quy tắc điều trị bệnh bằng thuốc sẽ không tốt bằng điều trị bệnh bằng thực phẩm.

Như vậy, những tư tưởng “*dĩ thực liệu bệnh*” là những tư tưởng lâu đời trong văn hóa ẩm thực của người Trung Quốc. Trong những tài liệu y học cổ đại của Trung Quốc, nhiều loại thuốc trị bệnh chính là thực phẩm chúng ta có thể sử dụng trong bữa ăn hàng ngày.

#### **• Nguyên lý của Đạo gia: âm dương ngũ hành trong nghệ thuật ẩm thực Trung Quốc**

Từ cổ đại, người Trung Quốc đã áp dụng tư tưởng thuyết “Âm dương ngũ hành” vào ẩm thực và đã thiết kế một hệ thống hoàn chỉnh về mặt lý luận. Có câu “*Vạn vật trong tự nhiên, có sự điều hòa âm dương, thì là quân bình*”, con người chính là một trong “Tam tài”, cho nên “*con người không có sự cân bằng về âm dương, tất nhiên sẽ sinh bệnh.*”

Nghệ thuật nấu ăn cổ xưa của Trung Quốc giống như một kho tàng kiến thức được chôn sâu trong công việc tưởng chừng đơn giản này. Điều này chứng tỏ chiều sâu tư tưởng của người Trung Quốc cổ đại.

Có thể nói, Trung Quốc có một nền văn minh cổ đầy thần bí và huyền kì, qua nhiều năm vẫn luôn là chủ đề khám phá của con người hiện đại.

---

<sup>23</sup> Thu San – Nguyễn Thế Hùng (2006): Ngũ hành và Khoa học



## 2.2 Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Trung Quốc

Triết lý âm dương là trung tâm của văn hóa Trung Quốc và có vai trò quan trọng đối với mọi mặt trong cuộc sống. Trong triết học và tôn giáo Trung Quốc, Yin và Yang là hai nguyên tắc. Yin biểu thị cho tính tiêu cực, tối tăm và nữ tính, trong khi Yang biểu thị cho tính tích cực, tươi sáng và nam tính. Người Trung Quốc đã áp dụng triết lý âm dương vào ẩm thực từ lâu, thiết kế một hệ thống lý thuyết hoàn chỉnh. Trong ẩm thực truyền thống của Trung Quốc, triết lý âm dương được coi là nền tảng của mọi vật trong tự nhiên. Câu "Vạn vật trong tự nhiên đều được cân bằng bởi sự hòa hợp của âm dương" là một ví dụ điển hình. Con người cũng được xem là một phần của "Tam tài". Nếu con người không đạt được sự cân bằng giữa âm dương, thì có thể dẫn đến bệnh tật. Quyên "Hoàng đế nội kinh tố vấn, âm-dương ứng tượng đại luận" cho biết rằng *"Nếu Dương quá mạnh thì âm sẽ yếu, và ngược lại. Nếu Dương quá mạnh thì sẽ gây ra các bệnh về nhiệt, trong khi âm quá mạnh sẽ gây ra các bệnh về hàn. Khi hàn đến mức cực độ sẽ gây ra các bệnh về nội nhiệt, trong khi nhiệt đến mức cực độ cũng sẽ gây ra các bệnh về nội hàn."* Âm dương không phải luôn luôn đối lập lẫn nhau, và có khi còn hỗ trợ lẫn nhau.

Ẩm thực đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sự sống cho con người. Vì vậy, chế độ ăn uống phải tuân theo triết lý "âm dương ngũ hành". Thực phẩm và thuốc đều có nguồn gốc từ "ngũ khí" và "ngũ vị". Mỗi ngày, con người hấp thụ "ngũ vị" để đáp ứng nhu cầu ăn uống của mình, đồng thời cũng để cân bằng âm dương trong ngũ tạng của cơ thể, theo triết lý "âm dương ngũ hành". Mục đích của việc này là để giữ cân bằng âm dương trong cơ thể con người. Trong cuộc sống hàng ngày, người Trung Quốc luôn tuân theo triết lý "âm dương ngũ hành". Họ áp dụng trong việc phân chia thực phẩm thành loại mát (lương), lạnh (hàn) thuộc về âm; loại ấm (ôn), nóng (nhiệt) thuộc về dương, nếu không thuộc âm hay dương thì thuộc bình.<sup>24</sup>

<sup>24</sup> Ngô Đức Vượng (2016): Minh triết trong ăn uống của phương Đông

Người bị mặt đỏ, miệng khô và cảm giác nóng chính là tình trạng bị bốc hỏa, bị nhiệt động cần ăn những loại thực phẩm có tính hàn như dưa hấu để giải nhiệt. Nếu ngược lại, ăn những loại thực phẩm có tính nóng như ớt, sẽ khiến cho tình trạng bệnh càng trở nên trầm trọng hơn.

Triết lý “âm dương ngũ hành” nhấn mạnh việc sự đồng nhất và tương đồng giữa con người và thiên nhiên. Vì vậy, triết lý "âm dương ngũ hành" đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng kết cấu "ngũ vị" trong ẩm thực. Từ góc độ triết học, triết lý này đã đặt nền tảng lý thuyết cho triết lý "hòa hợp" trong ẩm thực và góp phần quan trọng trong sự phát triển của văn hóa ẩm thực.

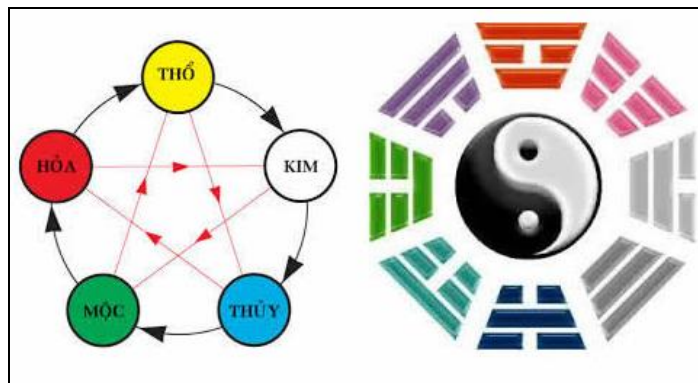
Trong cơ thể con người, hoạt động cơ năng dương yêu cầu sự hỗ trợ của các chất dinh dưỡng âm để duy trì sự hoạt động. Tuy nhiên, các hoạt động cơ năng dương cũng tạo ra các chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì sự sống, tạo nên sự cân bằng giữa âm và dương trong cơ thể, giúp cho cơ thể khỏe mạnh. Việc duy trì sự cân bằng âm dương là rất quan trọng, và ẩm thực đóng một vai trò không thể thiếu trong việc duy trì sự sống. Vì thế, chế độ ăn uống cũng cần tuân theo triết lý "âm dương ngũ hành". Văn hóa ẩm thực của Trung Quốc không chỉ chia thành ngũ vị, mà còn phân chia thực phẩm thành các loại "ngũ cốc", "ngũ nhục", "ngũ thái", và "ngũ quả". "Ngũ khí" thuộc dương gồm các mùi như mùi thơm, mùi tanh, mùi khai, mùi khét, mùi thối; "ngũ vị" thuộc âm gồm các vị như cay, đắng, ngọt, chua, mặn. Thực phẩm và thuốc có nguồn gốc từ "ngũ khí" và "ngũ vị", và hàng ngày, con người hấp thụ "ngũ vị" để thỏa mãn nhu cầu ăn uống và dung hòa sự cân bằng âm dương trong ngũ tạng của cơ thể. Triết lý "âm dương ngũ hành" được tuân thủ trong phân chia thực phẩm thành hai loại là âm và dương để định vị chức năng sử dụng.

Đối với các loại ngũ cốc bình thường như khoai lang, đậu mè, ngô bắp... người Trung Quốc có thể kết hợp với các loại thịt động vật như thịt bò, thịt gà, thịt bò câu... và một vài loại dược liệu để chế biến thành những loại thức ăn vừa ngon, vừa bổ. Thí dụ như món: Bò câu tiềm thuốc Bắc; Vịt hầm với đông trùng hạ thảo, Gà ác tiềm sâm, Gan bò nấu với rau câu kỷ, Trứng gà nấu với táo câu kỷ, Vịt tiềm bát

bửu, Giò heo nấu với thực địa, đậu đen, Đuôi bò hầm với câu kỷ... Các món ăn này dùng để bồi bổ cơ thể, bổ gan, bổ thận, làm sáng mắt. Bên cạnh đó người Trung Quốc còn chế ra các thức uống như trà cửu, trà đẳng, trà thanh nhiệt, hột ở ngâm lười uoi, sâm bổ lượng... hoặc rượu có ngâm thuốc, canh nấu bằng thuốc, cháo nấu với thuốc.

Trong quyển “Hoàng đế nội kinh tố vấn, âm dương ứng tượng đại luận” có nói: *“Dương thắng tắc âm bệnh, âm thắng tắc dương bệnh. Dương thắng tắc nhiệt, âm thắng tắc hàn. Trọng hàn tắc nhiệt, trọng nhiệt tắc hàn”*.

Có nghĩa là: *“trong cơ thể con người nếu dương khí quá mạnh thì âm khí sẽ yếu, ngược lại nếu âm khí quá mạnh thì dương khí cũng yếu. Dương khí mạnh sẽ sinh bệnh về nhiệt, âm khí mạnh sẽ sinh chứng bệnh về hàn, hàn đến cực điểm sẽ sinh bệnh về nội nhiệt, nhiệt đến cực điểm cũng sinh chứng nội hàn.”*



Hình 2.7 Đồ hình Âm Dương Ngũ Hành (Nguồn: phongthuy.com)

Chứng bệnh thuộc về “âm” cần phải dùng thực phẩm thuộc “dương” để bổ sung. Chứng bệnh thuộc “dương” cần bổ sung thực phẩm có tính “âm”.

Ví dụ bị thiếu máu (âm) nên dùng những thức ăn dễ tiêu hóa, nhiều chất dinh dưỡng và có tính (dương) như gan, trứng, đường nâu hoặc đỏ, táo tàu... có tác dụng tiêu hàn bổ khí.

Huyết áp cao, viêm nhiễm (dương) nên dùng một số loại thức ăn có hàm lượng calo thấp, chất xơ và có tính (âm) như dưa hấu, đậu xanh, hạt sen, dưa chuột (âm)... có tác dụng giải độc, thanh nhiệt, hạ hỏa.

Nguyên liệu thực phẩm và nhiều loại thảo dược Trung Quốc có chức năng điều hòa sự cân bằng âm dương trong cơ thể được chia thành “nhiệt, ôn, lương, hàn”. Trong cuộc sống hàng ngày, người Trung Quốc phân chia thực phẩm luôn tuân theo nguyên lý “âm dương ngũ hành”. Chế độ ăn uống cần dựa trên tình trạng sức khỏe “hàn giả nhiệt chi”, “nhiệt giả hàn chi”, “hu tác bổ chi”, “thực tác tả chi”.

Lý Thời Trân,<sup>25</sup> các thầy thuốc đông y, những nhà dưỡng sinh học, y dược học của Trung Quốc đã kê một số bài thuốc là thực phẩm giúp điều trị phổi, thận, gan tim, lá lách... dựa trên nguyên tắc âm dương, ngũ hành để chữa bệnh.

Trong cơ thể người có ngũ tạng, ngũ khí. Thì trong thực phẩm người Trung Quốc chia ngũ cốc, ngũ quả, ngũ nhục, ngũ mùi, ngũ vị,... Và cũng xếp thành 2 dạng âm dương để quy ước những công năng sử dụng phù hợp của thực phẩm đối với cơ thể người. Tất cả những nguyên liệu thực phẩm sẽ cân đối, điều tiết sự cân bằng âm dương trong cơ thể.

<b>Ngũ hành</b>	<b>Mộc</b>	<b>Hỏa</b>	<b>Thổ</b>	<b>Kim</b>	<b>Thủy</b>
<b>Ngũ tạng</b>	Can	Tâm	Tỳ	Phế	Thận
<b>Phủ</b>	Đảm	Tiểu trường	Vị	Đại trường	Bàng quang
<b>Ngũ khiếu</b>	Mắt	Lưỡi	Mồm	Mũi	Tai
<b>Ngũ thể</b>	Gân	Mạch	Cơ bắp	Da lông	Xương
<b>Ngũ chí</b>	Giận	Mừng	Lo	Nghĩ	Sợ
<b>Ngũ sắc</b>	Xanh	Đỏ	Vàng	Trắng	Đen
<b>Ngũ vị</b>	Chua	Đắng	Ngọt	Cay	Mặn
<b>Ngũ khí</b>	Phong	Thử	Thấp	Táo	Hàn
<b>Mùa tiết</b>	Xuân	Hạ	Trưởng	Thu	Đông

*Bảng 2.9 Quan hệ giữa ngũ hành và ngũ tạng (Nguồn: <https://ohayo.com.vn>)<sup>26</sup>*

<sup>25</sup> Lý Thời Trân (giản thể: 李时珍; phồn thể: 李時珍, 1518–1593), tự là Đông Bích (東璧), lúc già có hiệu là Tàn Hồ sơn nhân (瀕湖山人), là một danh y và nhà dược học nổi tiếng của Trung Quốc thời nhà Minh, người Kỳ Châu<sup>[1]</sup> (nay là trấn Kỳ Châu, huyện Kỳ Xuân, địa cấp thị Hoàng Cương, tỉnh Hồ Bắc). Ông là tác giả của cuốn Bản thảo cương mục hoàn thành năm 1578, viết về công dụng trong đông y của các loại thảo dược, dược liệu Trung Hoa.

<sup>26</sup> Ngô Đức Vượng (2016): Minh triết trong ăn uống của phương Đông

Ngũ vị là: chua, cay, đắng, mặn, ngọt.

Ngũ tạng là: tâm, can, tỳ, phế, thận.

Ngũ mùi là: mùi khai, mùi thơm, mùi tanh, mùi thối, mùi khét.

## Tiểu kết chương 2

Triết lý “âm dương ngũ hành” cho thấy việc kết cấu của quy luật hòa hợp nội tại trong vũ trụ, sự thống nhất giữa môi trường và con người. Triết lý “âm dương ngũ hành” có xây dựng lên cơ sở lý luận của triết lý “hòa hợp” trong văn hóa ẩm thực, từ đó mỗi người sẽ lựa chọn thực phẩm phù hợp để bảo vệ sức khỏe. Tư tưởng triết lý “âm dương ngũ hành” không chỉ có sức ảnh hưởng, mà nó đã trở thành nguyên tắc cơ bản trong văn hóa ẩm thực của Trung Quốc.

Triết lý âm dương ngũ hành, góp phần cấu thành, tồn tại và phát triển nên nền văn hoá ẩm thực Trung Quốc. Đó chính là sự quân bình, mà đã quân bình thì cơ thể không sinh bệnh. Bệnh có thể trầm trọng vì thiếu hiểu biết về âm dương ngũ hành trong ẩm thực. Các thầy đông y, nhà dưỡng sinh học, y dược học trong thời xa xưa của Trung Quốc dựa trên triết lý âm dương ngũ hành mà điều trị bệnh. Không những vậy khí hậu hay mùa trong năm cũng được xem xét trong vấn đề ăn uống và sử dụng loại thảo mộc trị bệnh.

## **CHƯƠNG 3: ẢNH HƯỞNG TRIẾT LÝ ÂM DƯƠNG CỦA TRUNG QUỐC ĐẾN VĂN HÓA ẨM THỰC PHƯƠNG ĐÔNG**

### **3.1 Ảnh hưởng triết lý âm dương của Trung Quốc trong văn hóa ẩm thực các nước phương Đông nói chung**

Triết lý âm – dương của Trung Quốc đã ảnh hưởng không nhỏ đến nhiều phương diện cuộc sống, trong đó có văn hoá ẩm thực của nhiều quốc gia phương Đông. Theo nguyên lý âm dương, triết lý ngũ vị (vị mặn, cay, chua, ngọt, đắng) và sự hài hòa của năm màu sắc (lam, đỏ, đen, trắng, vàng) được chứa đựng trên mâm cơm. “Cân bằng âm dương” trở thành khái niệm chung tại các quốc gia châu Á.

### **3.2 Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Nhật Bản**

#### **3.2.1 Tổng quan về văn hoá ẩm thực Nhật Bản**

Từ thời xa xưa, người Nhật Bản đã cho rằng không chỉ ăn no mà bữa ăn còn có ý nghĩa về chức năng xã hội quan trọng. Bữa ăn còn chứa đựng nhiều ý nghĩa lớn lao như bản sắc văn hóa, tính nhân văn, thể hiện sự gắn kết các thành viên trong gia đình và cộng đồng. Tinh thần trân quý thực phẩm, yêu thiên nhiên luôn được thể hiện trong văn hóa ẩm thực của người Nhật, họ luôn chọn nguyên liệu chế biến lành mạnh.

Tháng 7/2020, Tạp chí Dinh dưỡng Châu Âu công bố một nghiên cứu từ Khoa Y tế Công cộng, Đại học Tohoku, Nhật Bản, được phân tích dữ liệu từ hơn 92.000 người Nhật Bản với thói quen ăn uống, tần suất sử dụng các loại thực phẩm trong khoảng 19 năm. Người ta đã phát hiện ra 7 loại thực phẩm nhóm người này thường xuyên sử dụng và được cho chính là bí quyết kéo dài tuổi thọ ở Nhật Bản: cơm, súp miso, rong biển, cá, trà xanh, rau xanh, dưa muối Nhật Bản. Nghiên cứu cũng cho thấy có những thực phẩm gần như không nằm trong chế độ ăn của người Nhật, đó là thịt đỏ (thịt bò, thịt heo). Kết quả nghiên cứu cho thấy, những người ăn theo kiểu Nhật có nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân giảm 14%, nguy cơ tử vong do tim mạch giảm 11%, nguy cơ tử vong do bệnh tim giảm 11%, so với những người ăn theo chế độ bình thường.

Trong suốt cả năm, cá là thực phẩm chính của mọi gia đình Nhật Bản, bên cạnh đó có thể kể đến món yêu thích khác của người Nhật đó là món cơm lươn. Người Nhật hạn chế ăn thịt đỏ. Đây được cho là lý do khiến người Nhật ít mắc các bệnh ung thư ác tính.

Người Nhật chế biến và sử dụng gia vị cho các món ăn theo cách rất khác biệt. Họ không thêm quá nhiều gia vị mà lại chú trọng độ tươi, vị thơm ngon vốn có của thực phẩm. Đối với các loại hải sản, họ thường sơ chế kỹ nhưng không mấy khi chế biến bằng quá nhiều phương pháp. Thường là họ sẽ sử dụng luôn đồ tươi sống để người ăn cảm nhận được độ ngọt, ngon, thơm của từng thớ thịt tươi. Các nguyên liệu được tuyển chọn kỹ càng, đảm bảo vệ sinh và độ tươi ngon là điều mà các đầu bếp Nhật luôn đặt lên hàng đầu.

Theo người Nhật, khi ăn trực tiếp thực phẩm như vậy, các chất dinh dưỡng trong thực phẩm được bảo toàn và cơ thể dễ dàng hấp thụ hơn. Tùy vào thiên nhiên mỗi mùa mà khẩu vị ẩm thực cũng thay đổi cho phù hợp. Người Nhật luôn chú ý tới cách thức trình bày món ăn sao cho thanh tao, nhẹ nhàng, êm ái nhưng vẫn sống động và hấp dẫn người ăn. Bữa cơm của người Nhật đa dạng màu sắc, nguyên liệu và hương vị. Người Nhật chú trọng cách ăn uống điều độ, ít dầu mỡ, gia vị nhưng đa dạng các loại nguyên liệu thực phẩm.<sup>27</sup>

Một thói quen nữa của người Nhật là uống trà. Trà có chứa polyphenol, dầu thơm, khoáng chất, protein, vitamin và các chất dinh dưỡng khác, đặc biệt tốt cho việc tăng cường chức năng tim và thận, thúc đẩy tuần hoàn máu, hỗ trợ tiêu hóa. Không những vậy người Nhật hấp thụ văn hoá trà và họ tinh tế nâng cấp thành trà đạo nổi tiếng thế giới.

Nhật Bản là một quốc đảo bao gồm các hòn đảo lớn nhỏ khác nhau. Nhật Bản từng bị biển bao bọc tứ phía và bị cô lập với thế giới bên ngoài. Ẩm thực lúc bấy giờ đơn giản, sử dụng các nguyên liệu sẵn có tại địa phương như rau, cá và hải sản. Người Hàn Quốc và Trung Quốc di cư đến Nhật mang theo nhiều nguyên liệu và đồ

---

<sup>27</sup> (2022) 7 thực phẩm giúp người Nhật sống lâu, Aboluowang. [online], từ <vnexpress.net>

dùng mới chưa từng thấy ở Nhật Bản, khiến ẩm thực Nhật Bản trở nên phong phú như ngày nay.

Về mặt địa lý, Nhật Bản chỉ cách Hàn Quốc khoảng 100 km và cách Trung Quốc đại lục hơn 150 km. Trong lịch sử, người Hàn Quốc nhập khẩu đồ dùng và thực phẩm từ lục địa châu Á, bát cơm, đũa và củ cải muối thì được nhập khẩu từ Trung Quốc.<sup>28</sup>

### • Ảnh hưởng từ ẩm thực Châu Á

Không có nguồn gốc chính xác về gạo ở Nhật Bản, nhưng việc trồng lúa đầu tiên được ghi nhận là ở Trung Quốc vào khoảng năm 2800 trước Công nguyên. Do đó, rất có khả năng lúa gạo đã được du nhập vào Nhật Bản thông qua Trung Quốc trong thời kỳ Yayoi và lan rộng khắp Nhật Bản.

Vào thế kỷ 15 và 16, các thương nhân Nhật Bản đã phát hiện ra loại cá sống được lên men trong gạo gọi là narezushi. Từ "zushi" có nghĩa là cá lên men. Món ăn này bắt nguồn từ đầu đó dọc theo sông Mekong trước khi lan sang Trung Quốc và sau đó là Nhật Bản. Ở Trung Quốc, người ta chỉ ăn cá lên men và phần gạo bị loại bỏ, nhưng người Nhật cho rằng cách ăn như vậy là lãng phí, Nhật Bản lúc bấy giờ thường xuyên bị mất mùa, thiên tai. Do đó, người Nhật đã biến tấu thành một món ăn mới mà không bỏ đi bất kỳ phần nào của Narezushi. Đây là nguồn gốc của món Sushi nổi tiếng thế giới hiện nay.

Đậu phụ, trà và đồ ngọt Nhật Bản cũng được cho là chịu ảnh hưởng của Trung Quốc. Ẩm thực Nhật Bản trở nên phong phú hơn, đặc biệt trước sự ảnh hưởng của những người nhập cư từ Trung Quốc và Hàn Quốc. Nhật Bản đã bảo tồn và thực hành Phật giáo và Thần đạo. Cả hai tôn giáo đều chia sẻ ý tưởng về chủ nghĩa tự nhiên, sự thuần khiết và ẩm thực công phu. Thông qua thực hành lý tưởng này, Nhật Bản đã tạo ra nhiều món ăn dựa trên sự tươi mới, cân bằng và lành mạnh.

### • Ảnh hưởng từ văn hóa ẩm thực Châu Âu

---

<sup>28</sup> (2022) 7 thực phẩm giúp người Nhật sống lâu, Aboluowang. [online], từ <vnexpress.net>



Văn hóa ẩm thực Nhật Bản đã mượn thực phẩm từ các quốc gia phương Tây và biến hóa nó thành của người Nhật một cách mới mẻ hơn.

*“Ví dụ “Tempura –天ぷら” được giới thiệu vào cuối thế kỷ 16, đến từ Bồ Đào Nha; Korokke thì có nguồn gốc từ món croquettes của Pháp; “Yakiniku - 焼肉” được gọi là món “thịt nướng” kiểu Nhật- món nướng này có nguồn gốc từ phương Tây.”*

Trong thời đại Ma Moshan (1573-1615), các thương nhân người Hà Lan và Bồ Đào Nha đến Nhật Bản qua cảng Nagasaki mang theo món ăn ngọt. Đó là những đồ ngọt Namban-Gashi, và Tiramisu của Ý cũng được Nhật hóa dưới nhiều hình thức khác nhau thành món Tiramisu trà xanh.

Như vậy, chịu ảnh hưởng nhiều từ các quốc gia khác như Trung Quốc, Hàn Quốc và một số nước châu Âu, ẩm thực Nhật Bản đã phát triển về nhiều mặt, theo nguyên tắc đề cao sự tự nhiên, thuần khiết và tính thẩm mỹ cao.

**• Ẩm thực Nhật Bản được chia thành 2 trường phái là món Nhật Washoku và món Tây Yoshoku**

**Washoku** đề cập đến "văn hóa ẩm thực truyền thống" của Nhật Bản, được sinh ra từ các nguyên liệu địa phương và được kết tinh qua hàng ngàn năm. Washoku sử dụng bảy thành phần chính: rau củ, ngũ cốc, rau xanh, trái cây, rong biển và rau dại, trong đó gạo và đậu nành là đại diện tiêu biểu nhất. Ngoài ra còn có một số thành phần hỗ trợ như đạm động vật từ cá, thịt, trứng.<sup>29</sup>

Washoku đại diện cho bốn triết lý nấu ăn của Nhật Bản. Nguyên liệu tươi ngon thuần khiết, cân bằng dưỡng chất, đẹp tự nhiên và thay đổi theo mùa. Đây cũng là một nét văn hóa đã được UNESCO công nhận là Di sản phi vật thể thế giới

---

<sup>29</sup> "Yoshoku" trường phái ẩm thực hoà nhập nhưng không hoà tan"

vào năm 2013. Washoku là món ăn truyền thống của Nhật Bản như cơm nắm, Sashimi, Udon, Soba Và Kaiseki...

**Yoshoku** là món ăn có nguồn gốc từ phương Tây. Không phải món ăn nguyên bản của phương Tây, mà có nguồn gốc phương Tây hoặc đặc điểm phương Tây. Yoshoku, với những biến tấu rất đặc trưng của người Nhật, có thể hiểu theo mọi khía cạnh là một món ăn mang "quốc tịch" truyền thống 100% của Nhật Bản chứ không phải là "phương Tây".

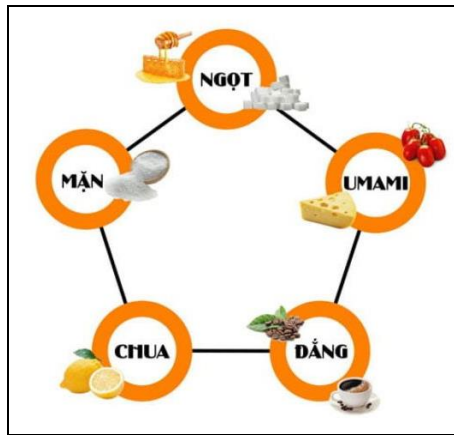
Những món ăn có nguồn gốc từ phương Tây ra đời từ thời Minh Trị. Vào thời điểm đó, nhiều người phương Tây bắt đầu sinh sống và làm việc tại đây, nhưng do thiếu nguyên liệu cho ẩm thực phương Tây, các đầu bếp Nhật Bản lúc bấy giờ đã phải chế biến các món ăn Nhật Bản và phương Tây sao cho hài hòa và ngon miệng. Ngày nay, món ăn có nguồn gốc phương Tây được coi là một nét độc đáo của ẩm thực Nhật Bản vì nó là sự kết hợp hoàn hảo của hai nền văn hóa.

### 3.2.2 Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Nhật Bản

Người Nhật hấp thụ nền văn hoá từ Trung Quốc có sự chọn lọc thông qua văn hoá ẩm thực của mình. Từ món ăn bình dân cho đến cao cấp đều dựa trên nền tảng quân bình “Tam ngũ”: năm cách chế biến, năm vị, năm màu,...

Năm cách thức chế biến là: nướng, hấp, rán, luộc, hầm. Họ không có món kho như người Việt,...

Năm vị: Chua, ngọt, mặn, đắng và một vị đặc trưng trong món ăn Nhật (có vị ngọt thanh, gần giống như bột ngọt gọi là umami)



Hình 3.2 Âm dương ngũ hành trong giác quan (Nguồn: <https://ohayo.com.vn>)

Năm màu là: trắng, xanh, đỏ, vàng, đen. Màu trắng (hành Kim) thông qua: cơm, củ cải, nấm tuyết,...; màu đỏ (hành Hoả) : thịt bò, trứng cá, cá hồi; màu xanh (hành Mộc): rau có lá màu xanh, trái màu xanh,...; màu đen (hành Thủy): nước tương, cà tím, thịt nướng, rong biển,...; màu vàng (hành Thổ): nấm quý, nhím biển,... Người Việt rất ít món ăn có màu đen ngoài một vài món gà ác tiềm thuốc bắc.

Người Nhật đã nâng cao giá trị ẩm thực thông qua những bữa ăn quân bình Tam ngũ. Vừa đủ dinh dưỡng, vừa ngon miệng nhờ hoà quyện sắc màu. Vừa có ý nghĩa về tình yêu thiên nhiên.



Hình 3.5 Âm dương ngũ hành trong ẩm thực Nhật Bản

Nguồn: <https://ohayo.com.vn>)

Ngũ thường thức: luôn tôn trọng người làm ra món ăn này từ nuôi trồng cho đến người nấu; ăn ngon thì phải biết làm việc tốt, xứng đáng những gì mình nhận được; luôn bình an trong khi ngồi ăn để cảm nhận; cần nuôi dưỡng tinh thần của chúng ta sau khi được ăn ngon; luôn duy trì trạng thái vui vẻ, an nhiên trong mỗi con người.

Ngũ giác quan: mũi (khứu giác), mắt (thị giác), lưỡi (vị giác), tai (thính giác), tay... (xúc giác).

Người Nhật có tính tỉ mỉ, tính cẩn thận cho nên mỗi mùa người Nhật sẽ có những chế biến và những món ăn tương ứng để cân bằng âm dương bảo vệ sức khỏe con người trước những thay đổi của thời tiết. Ví dụ vào mùa xuân người Nhật sẽ ăn Sushi hải sản được làm cá biển như cá Sayori, sò trứng Nhật Bản hay những gia vị có vị đắng.... Khi đến mùa hè nóng nực người Nhật sẽ thưởng thức Sushi Awabi với nguyên liệu chính là làm từ bào ngư hay các món ăn có tính mát như lươn, mì lạnh. Còn khi đến mùa thu có Sushi Kohada được làm từ nguyên liệu chính là cá trích hay cá mòi chám. Vào mùa đông khi tuyết rơi người dân Nhật Bản sẽ thưởng thức Sushi hải sản tako làm từ bạch tuộc, sushi ika làm từ cá mực.

Để tìm hiểu về ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Nhật Bản, tôi xin nói về phương pháp thực dưỡng Ohsawa (Macrobiotics) được Ohsawa sáng lập theo nguyên lý âm dương. Đây là một phương pháp nổi tiếng trên toàn Thế giới, được nhiều người tán thưởng và thực hành có kết quả.

#### • Phương pháp thực dưỡng Ohsawa

Bác sỹ Sagen Ishizuka (1851-1960) đã đam mê nghiên cứu y học và thiên văn học từ khi còn trẻ, vì thông thạo tiếng Hà Lan, Pháp, Đức và Anh nên Ishizuka thường nghiên cứu Hóa học, y học và thiên văn học bằng các ngôn ngữ nước ngoài.

Sagen Ishizuka đã gặp phải nhiều căn bệnh từ nhỏ mà y học phương Tây không thể chữa trị hoàn toàn. Vì thế, ông luôn tìm hiểu về y học để tự chữa bệnh của mình. Sau nhiều năm nghiên cứu, ông nhận ra rằng thức ăn là chìa khóa để hỗ trợ sức khỏe và chữa khỏi các căn bệnh. Ông đã xây dựng khoa học Shokuyo tập

trung vào sự quan trọng của hai khoáng chất Kali (K) và Natri (Na) để giúp con người đạt được sức khỏe và hạnh phúc. Muối K thúc đẩy sự oxy hóa, trong khi muối Na ngăn chặn sự oxy hóa. Ông đã vận dụng lý thuyết này vào việc chữa bệnh cho các bệnh nhân của mình. Đối với các bệnh có triệu chứng bệnh nhóm K ông khuyên nên ăn nhiều thức ăn có muối Na và ngược lại. Bằng cách này ông đã chữa hết bệnh cho rất nhiều người và trở nên nổi tiếng nhanh chóng.

Sau khi Ishizuka mất, George Ohsawa đã nghiên cứu lý thuyết của ông và nhận thấy mối liên hệ của khái niệm Muối K và Muối Na với lý thuyết âm dương của y học Phương Đông từ đó ông chuyển thuật ngữ muối K và muối Na thành khái niệm âm và dương đã tự chữa khỏi bệnh tật nhờ ăn gạo lứt. Ohsawa được xem như là người sáng lập ra phương pháp thực dưỡng ngày nay Macrobiotics.

Giáo sư Ohsawa nói:

*“Ai hiểu được sự lý trái ngược, nhưng vì điều của thuyết âm - dương, thì cuộc đời là một trường đại học vĩ đại, trong đó người ấy được học miễn phí suốt đời. Ngược lại, không hiểu biết nguyên lý tối quan trọng ấy, thì cuộc đời sẽ đầy rẫy đau khổ, bế tắc... và là địa ngục”.*

*“Khi đã hiểu thấu đáo nguyên lý âm - dương, người ta sẽ nhận thấy rằng trong vũ trụ không có gì là độc, mà chỉ có sự mất quân bình âm - dương và khả năng vô biên của cơ thể. Quân bình âm - dương của Tạo hóa làm tiêu tan và trung hòa bất kỳ chất độc nào... Cũng chẳng có người tốt kẻ xấu, mà chỉ là người ta ăn thức ăn tốt hoặc xấu mà thôi!”.*<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Trích lời giáo sư Ohsawa từ nguồn: Ngô Đức Vương (2016), “Minh Triết Trong Ăn Uống Của Phương Đông”, NXB Tổng Hợp TPHCM.



Hình 3.6 Sagen Ishizuka (1851-1960) (Nguồn: Thucduongthienan.com)

• **Các công thức ăn theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa:**

Dựa trên nền tảng của nguyên lý âm - dương, kiến thức từ các ngành khoa học liên quan đến con người, kết hợp với những nét tinh túy của nền Đông Y học cổ truyền và Tây Y; cộng với sự khảo cứu kỹ lưỡng cách ăn uống của nhiều dân tộc trên các châu lục; đúc rút trong hơn 40 năm chữa bệnh ở khắp nơi trên thế giới, giáo sư Ohsawa đã xây dựng 10 công thức ăn uống sau đây:

- Công thức số 7 là đơn giản nhất, khôn ngoan nhất và cũng là cao nhất, có tác dụng chữa bệnh tốt nhất.
- Các công thức từ số 6 đến số 4 có tác dụng chữa bệnh tích cực.
- Các công thức từ số 3 đến số 1 có tác dụng phòng bệnh.
- Các công thức có dấu (-) là dưới mức an toàn tuyệt đối.

Khi bị bệnh, nên ăn theo công thức số 7 hoặc số 6. Khi áp dụng các công thức số 4, 5, 6 mà không khỏi bệnh thì nên ăn theo công thức số 7.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup>: Ngô Đức Vương (2016), “Minh Triết Trong Ăn Uống Của Phương Đông”, NXB Tổng Hợp TPHCM.

CÔNG THỨC	NGŨ CỐC %	RAU CỦ %	SÚP%	THỊT%	TRÁI CÂY %	TRÁNG MIỆNG %	THỨC UỐNG %
7	100						Uống vừa đủ, càng ít càng tốt
6	90	10					
5	80	20					
4	70	20	10				
3	60	30	10				
2	50	30	10	10			
1	40	30	10	20			
-1	30	30	10	20	10		
-2	20	30	10	25	10	5	
-3	10	30	10	30	15	5	

*Bảng 3.7 Bảy công thức thực dưỡng Ohsawa (Nguồn: Minh Triết Trong Ăn Uống Của Phương Đông)*

**• Điểm nổi bật của phép dưỡng sinh Ohsawa:**

Bằng cách sử dụng thực phẩm thông thường theo nguyên lý âm dương của trời đất, ta có thể tạo ra sự màu nhiệm ngoài sức tưởng tượng. Ohsawa không chỉ tập trung vào dương và coi thường âm, mà còn xác định tỷ lệ lý tưởng giữa âm/dương là 5/1.

Khi sử dụng dương, ông chủ trương tìm kiếm âm (cốc loại). Điều này có nghĩa là sử dụng dương trong âm (đã quen thuộc với âm). Khi sử dụng âm, ta có thể lấy nước bọt từ cơ thể để sử dụng âm trong dương (đã quen thuộc với dương). Đồng thời, ta cũng có thể tận dụng cả âm trong dương và dương trong âm.

**• Nấu nướng theo phương pháp thực dưỡng Ohshawa**

Với thành phần gạo lứt, gừng, muối, nước, rau, củ... là một thực đơn cơ bản, một “toa thuốc” trong mọi toa thuốc, có cơ cấu điều hòa, quân bình rất phù hợp với cơ thể con người.

Tuy nhiên, nấu nướng là khâu “tiêu hóa” ở ngoài cơ thể nhằm làm cho thức ăn dễ hấp thu hơn và là quá trình sáng tạo, biến đổi âm dương cho phù hợp với người ăn, nên có vai trò vô cùng quan trọng trong thực dưỡng.

**Nấu cơm gạo lứt:** Để có món cơm ngon, ta cần thêm một chút muối để cân bằng, bổ sung tính dương cho thực phẩm và nên dùng nồi đất để nấu. Nếu không có nồi đất, ta có thể sử dụng nồi áp suất để nấu, vì nó làm cơm chín nhanh và giữ được dương tính của cơm nhờ áp suất và muối.

**Làm muối gừng:** Rang gừng vừa chín giòn, rang muối thật khô và giã chung với nhau, làm cho dầu ở gừng tiết ra thấm vừa đủ bao bọc xung quanh các phân tử muối.

**Cách ăn:** Quan trọng nhất là nhai kỹ. Theo “phép thực dưỡng âm dương” thì mỗi búng cơm phải nhai trung bình 80 đến 100 lần, nhai đến khi cơm nhuyễn thành sữa, cảm nhận thấy vị ngọt rồi mới nuốt, đó là “uống đồ ăn”.

**Cách uống:** Phải uống từ từ, khi đưa nước vào miệng không nên nuốt ngay mà ngậm một lát cho nhiệt độ của nước cân bằng với nhiệt độ cơ thể, sau đó nuốt nhiều lần, từng tý một, như thế chỉ cần uống ít nước đã hết cảm giác khát. Nguyên tắc quan trọng của cách uống theo Đông phương là: “Ăn đồ uống”.<sup>32</sup>

Theo phương pháp “thực dưỡng âm dương” của giáo sư Ohsawa thì nước bọt giữ phần chính trong “nguyên lý âm”, muối và lửa giữ phần chính trong “nguyên lý dương”. Nhai kỹ là để cho âm dương hòa hợp và quân bình sẽ đem lại sức khỏe, sự trẻ trung, vô bệnh và trường thọ.

Theo văn hóa ẩm thực Nhật Bản, cụ thể qua phương pháp thực dưỡng Ohsawa, ăn uống theo đúng luật âm dương chính là thực hành nguyên lý vô song

---

<sup>32</sup> Ngô Đức Vương (2016), Minh triết trong ăn uống của phương Đông



của vũ trụ thì chẳng những thể chất khỏe mạnh (luôn ăn ngon, ngủ sâu, không mệt mỏi...), trẻ trung (luôn khoan khoái, vui tươi...) và trường thọ. Đạt được trạng thái quân bình, con người có thể chấp nhận tất cả những gì xảy đến bằng nụ cười bao dung, thanh thản. Giáo sư Ohsawa, cho rằng khi cơ thể quân bình còn mở ra cánh cửa của:

- Tự do vô biên
- Hạnh phúc vĩnh hằng
- Công bằng tuyệt đối

Khi sức khỏe thể chất và tinh thần đạt mức hoàn hảo thì khả năng linh cảm hay trí phán đoán sẽ nở hoa.<sup>33</sup>

Tóm lại, ẩm thực của Nhật Bản là sự pha trộn một cách tinh tế và hài hòa giữa các món ăn truyền thống với các món ăn của Trung Quốc và cả nền ẩm thực của phương Tây. Điều này đã tạo nên một nét riêng vô cùng độc đáo mà không có nền ẩm thực nào có được. Văn hóa ẩm thực truyền thống của Nhật Bản có kỹ thuật chế biến và mang nét đặc trưng riêng biệt của người Nhật. Ẩm thực Nhật Bản còn hướng đến triết lý cân bằng âm – dương trong các món ăn. Các nguyên liệu, hương vị trong món ăn Nhật luôn được cân bằng giữa đắng, cay, ngọt, mặn... giúp người ăn cảm nhận mùi vị món ăn tốt hơn. Bên cạnh đó những món ăn nóng cũng sẽ đi kèm với những món có tính hàn để cân bằng lại. Ngoài ra triết lý cân bằng âm dương còn được thể hiện trong màu sắc của món ăn.

### **3.3 Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Hàn Quốc**

#### **3.3.1 Tổng quan về văn hoá ẩm thực Hàn Quốc**

Văn hóa ẩm thực của Hàn Quốc có nhiều đặc trưng đáng chú ý. Đầu tiên, thực phẩm Hàn Quốc thường được chế biến từ nguyên liệu tươi và tự nhiên, đặc biệt là rau củ và các loại thực phẩm hữu cơ. Nhờ sử dụng nguyên liệu tươi và chất lượng cao, ẩm thực Hàn Quốc có hương vị đậm đà và thơm ngon đặc trưng.

<sup>33</sup> Ngô Đức Vượng (2016), Minh triết trong ăn uống của phương Đông

Ngoài ra, một điểm đặc trưng khác của ẩm thực Hàn Quốc là việc sử dụng nhiều gia vị đặc trưng như tương đen, tương đỏ, tỏi, hành và nhiều loại gia vị khác để tạo nên hương vị đặc trưng cho các món ăn Hàn Quốc.

Thức ăn Hàn Quốc thường được phục vụ với cơm và các món ăn kèm như kim chi, nấm đông cô, đậu, tương và rau củ, được bài trí đẹp mắt để tạo nên một bữa ăn trang trí đẹp mắt. Một đặc trưng khác của ẩm thực Hàn Quốc là việc sử dụng nhiều loại thực phẩm lên men như kim chi, tương và nước mắm. Những thực phẩm này cung cấp vi khuẩn có lợi cho đường ruột, giúp hỗ trợ quá trình tiêu hóa và tăng cường sức khỏe.

Ẩm thực Hàn Quốc còn đặc biệt vì việc sử dụng các loại thực phẩm địa phương và truyền thống. Nhiều món ăn Hàn Quốc đã tồn tại hàng trăm năm và được truyền từ đời này sang đời khác. Các món ăn này thường có ý nghĩa văn hóa và tâm linh sâu sắc.

Ẩm thực Hàn Quốc có nhiều đặc điểm nổi bật như sử dụng nguyên liệu tươi và chất lượng cao, gia vị đậm đà và đặc trưng, phục vụ cơm và các món ăn kèm đẹp mắt, sử dụng nhiều thực phẩm lên men và sử dụng các loại thực phẩm địa phương và truyền thống. Triết lý âm dương trong văn hóa Hàn Quốc cũng ảnh hưởng đến ẩm thực của đất nước này.

### **3.3.2 Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Hàn Quốc**

Đặc trưng của ẩm thực Hàn Quốc là sự đa dạng và phong phú với nhiều món ăn được ưa chuộng trên toàn thế giới. Ẩm thực Hàn Quốc có mối liên hệ mật thiết với triết lý âm dương, một khái niệm quan trọng trong văn hóa Á Đông. Triết lý âm dương cho rằng cân bằng giữa âm và dương là rất quan trọng để duy trì sức khỏe và sự cân bằng trong cơ thể. Ẩm thực Hàn Quốc chia món ăn thành hai loại, âm và dương, và kết hợp các nguyên liệu có tính chất âm và dương để tạo ra bữa ăn cân bằng và hòa hợp về hương vị.

Trong ẩm thực Hàn Quốc, các món ăn được chia thành hai loại: món ăn âm và món ăn dương. Thức ăn âm bao gồm các loại thực phẩm tươi sống, mát, thanh ngọt

và ít mặn như: rau củ, hoa quả, đậu hũ, cháo, nước uống mát và trà... Thức ăn dương thì bao gồm các loại thực phẩm ấm nóng, mặn, cay và chua như thịt, cá, tôm, cua, ớt, tỏi, gừng, rượu...

Triết lý này được ứng dụng vào ẩm thực Hàn Quốc thông qua việc kết hợp các nguyên liệu có tính chất âm và dương để tạo ra một bữa ăn cân bằng và hòa hợp về hương vị. Các món ăn dương thường có tính nóng, tăng cường sinh lực, tăng cường sự kích thích cho cơ thể và tốt cho mùa đông lạnh. Các món ăn âm thường có tính hàn, giải nhiệt, giảm áp lực và được coi là tốt cho sức khỏe.<sup>34</sup>

Triết lý âm dương cũng ảnh hưởng đến việc chế biến và sử dụng các loại thực phẩm lên men, như kim chi và tương. Các thực phẩm lên men được coi là tính âm, có tác dụng làm giảm nhiệt trong cơ thể và cân bằng năng lượng âm dương. Ẩm thực Hàn Quốc là một phần quan trọng của văn hóa Hàn Quốc và được đánh giá cao vì sự đa dạng và tính cân bằng của nó.

Samgyetang là một món ăn quan trọng trong ẩm thực Hàn Quốc được chế biến từ gà, lạc, gạo nếp và các loại thảo mộc, đây được xem là một món ăn âm. Món ăn này được cho là có tính năng giải nhiệt và tăng cường sức khỏe, và được ưa chuộng trong mùa hè.

Một trong những món ăn được ảnh hưởng nhiều bởi triết lý âm dương đó là "Bibimbap", một món ăn truyền thống của Hàn Quốc. Món ăn này bao gồm một hỗn hợp các loại thực vật và động vật: rau củ tươi sống như cà rốt, dưa chuột, cải ngọt, cải bó xôi và rau xà lách được trang trí đẹp mắt trên cơ sở cơm trắng, thịt bò, thịt heo, hoặc trứng chiên,... Món ăn này cân bằng giữa âm và dương, đem lại sự hòa quyện trong cơ thể.

Ngoài ra, triết lý âm dương cũng được thể hiện trong cách chế biến, bài trí thức ăn và phục vụ ẩm thực Hàn Quốc.

---

<sup>34</sup> Khám phá bức tranh ẩm thực đầy màu sắc của Hàn Quốc, [online], nguồn <hoctienghan.com>

Ví dụ, các món ăn âm thường được chế biến bằng cách nấu chín hoặc chiên, trong khi các món ăn dương thường được nướng hoặc rang. Các loại thực phẩm được ăn vào mùa hè, như bạch tuộc, mực, tôm,... và các loại nước chấm mát cũng được coi là các món ăn âm, giúp giải nhiệt và cân bằng năng lượng trong cơ thể. Đồ uống mát như nước ép trái cây, trà và các loại nước uống lạnh khác được coi là các món ăn âm và được coi là tốt cho sức khỏe.

Triết lý âm dương cũng ảnh hưởng đến cách ăn uống của người Hàn Quốc, việc ăn uống cân bằng giữa âm và dương là rất quan trọng để duy trì sức khỏe tốt. Do đó, người Hàn Quốc thường ăn chậm và tập trung vào việc nhai thức ăn kỹ lưỡng hơn để hấp thụ tối đa các dưỡng chất trong thực phẩm.

Trong phong cách nấu ăn Hàn Quốc, các nguyên liệu thông thường được cắt nhỏ và sắp xếp đẹp mắt trên đĩa, để thể hiện sự cân bằng giữa âm và dương. Bữa ăn cũng được xem là một hoạt động tâm linh và có thể góp phần vào sự cân bằng âm dương trong cơ thể. Vì vậy mà thực phẩm cũng được chọn lựa cẩn thận, chế biến với tâm huyết để cân bằng sức khỏe thể chất và tâm linh và làm hài lòng vị giác.

Người Hàn Quốc áp dụng thuyết âm dương vào trong văn hóa ẩm thực. Đó chính là sự hài hòa âm dương của thức ăn, sự hài hòa âm dương của con người, và sự hài hòa âm dương giữa con người và môi trường tự nhiên, khí hậu.

Chẳng hạn như: Món gà hầm sâm – 삼계탕) gồm có nguyên liệu chính là thịt gà và sâm (tính dương) hầm với gạo nếp (tính âm), món mì lạnh (냉면) gồm mì kiều mạch (tính âm) ăn với trứng (tính dương), canh hải sản (해물탕) gồm cua, sò, tôm, bạch tuộc (tính âm) nấu cùng ớt, muối, tiêu (tính dương).<sup>35</sup>

Người Hàn Quốc ăn những món ăn đặc trưng khác nhau tùy vào từng mùa, như: mùa xuân thì bạch tuộc xào, mùa hè thì ăn gà hầm sâm lấy nhiệt trị nhiệt, mùa

---

<sup>35</sup> Hướng dẫn cách nấu gà hầm sâm , [online] từ bloghanquoc.com

thu thì cua ngấm tương, mùa đông thì các loại thực phẩm lên men và rau củ sấy khô.

Khái niệm cân bằng âm - dương còn được thể hiện qua sự cân bằng giữa thời tiết và nhiệt độ cơ thể, bởi vì ăn uống theo mùa và khí hậu cũng là một khía cạnh của thuyết cân bằng âm dương. Nếu cơ thể quá lạnh, có thể ăn các món ăn nóng như cháo gừng.. Khí hậu mỗi vùng miền sẽ khác nhau, do đó thói quen ăn uống cũng sẽ có những điểm khác biệt.

### 3.4 Ảnh hưởng triết lý âm dương Trung Quốc đến văn hóa ẩm thực Việt Nam

#### 3.4.1 Tổng quan về văn hóa ẩm thực Việt Nam

Ẩm thực là một phần không thể thiếu trong văn hóa của một quốc gia. Văn hóa ẩm thực Việt được hình thành, gìn giữ và phát triển cùng với lịch sử dân tộc và có đặc trưng riêng ở từng vùng miền. Lãnh thổ Việt Nam chia thành 3 miền Bắc, Trung và Nam, do đó ẩm thực cũng được chia thành 3 vùng với các đặc trưng riêng, không chỉ về đặc điểm địa hình và khí hậu, mà còn về văn hóa và phong tục trong nếm thức ăn, khẩu vị, cách chế biến và kết hợp nguyên liệu. Ẩm thực Việt Nam được coi là tinh hoa của trời đất, hài hòa giữa âm dương ngũ hành và có giá trị đối với sức khỏe.



3.8 Văn hóa ẩm thực Việt Nam đa dạng

(Nguồn: <https://dulichkhatvongviet.com>)

Việt Nam là là cái nôi của nền văn minh lúa nước, nên người Việt sử dụng lúa gạo là nguyên liệu chính để chế biến thức ăn. Người Việt còn sử dụng nhiều loại rau củ quả đa dạng để chế biến ra các món ăn như: món xào, làm dưa, luộc, ăn sống. Trong mỗi bữa cơm, thông thường người Việt Nam không thiếu các món canh, đặc biệt là canh chua.

Số lượng các món ăn từ thực vật chiếm nhiều hơn động vật. Người Việt thường sử dụng các loại thịt gia súc, gia cầm heo, bò, gà, vịt và các loại hải sản, tôm, cá, cua, ốc, hến, sò,... ít sử dụng thịt cừu, rùa, ba ba, chuột, các loại động vật bò sát. Chỉ có một số ít vùng, miền xem thịt các loại động vật này là món ăn đặc sản dùng trong các dịp quan trọng. Các món ăn hàng ngày của người dân Việt Nam cũng thường có món ăn chay nhưng không chế biến hay trang trí cầu kỳ phức tạp, trừ các dịp lễ tết, cúng giỗ.

Người Việt Nam ưa tính ngon miệng trong mỗi món ăn, để đạt được yếu tố ngon miệng thì người nấu sẽ sử dụng kết hợp nhiều gia vị một cách tinh tế. Ngoài ra, người Việt Nam cũng ưa chuộng các món ăn chế biến từ các nguyên liệu dai, giòn như chân cánh gà, măng hay nội tạng động vật, các món ăn ít có món hầm, nhừ, ninh đòi hỏi thời gian chế biến lâu.

### • Đặc trưng cơ bản của văn hóa ẩm thực Việt Nam

Theo ý kiến của tiến sĩ sử học Nguyễn Nhã, có 9 đặc trưng cơ bản sau:

#### Tính hòa đồng và đa dạng

Những tinh hoa, giá trị tốt đẹp trong văn hóa ẩm thực của các dân tộc khác được người Việt sẵn sàng tiếp thu có chọn lọc đưa vào nền ẩm thực của mình và sau đó biến tấu lại cho phù hợp với lối sống, phong tục tập quán dân tộc. Vì vậy mà trong văn hóa ẩm thực của các vùng miền của Việt Nam cũng có sự pha trộn lẫn nhau.

Ví dụ như đều cùng là món bánh xèo: ở miền Trung bánh xèo phải đồ bột dày ăn với nước lèo, bánh xèo miền Nam lại phải tráng mỏng thật mỏng, trong chiếc chảo to hơn, chấm với nước mắm.

Hay như món phở: phở Bắc có bánh to và dẹt, nước dùng trong, vị thanh dễ chịu, ăn cùng quẩy. Phở miền Nam có sợi phở nhỏ, nước dùng có vị ngọt, màu nước đậm đà, thường có nước béo trên bề mặt, khi ăn nêm thêm tương đen ngọt và ăn cùng các loại rau sống.



Hình 3.9 Rau củ quả là nguyên liệu được sử dụng nhiều trong bữa ăn

(Nguồn: <https://dulichkhatvongviet.com>)

### **Tính ít béo**

So với ẩm thực các nước châu Âu, châu Mỹ, hay các nước phương Đông như Trung Quốc và các món ăn Việt Nam sử dụng rau, củ, quả là nguyên liệu chủ yếu, ít sử dụng dầu mỡ và thịt hơn nhiều. Trong bữa cơm luôn có rau như canh, rau luộc, món nước cũng ăn kèm với rau sống. Việt Nam có đa dạng món gỏi trộn, rau, bánh tráng cuốn là biểu hiện rõ ràng của tính ít béo trong ẩm thực.

### **Tính đậm đà trong hương vị**

Các nguyên liệu, trước khi chế biến phải được tẩm ướp kỹ. Nước chấm được coi là linh hồn của món ăn nên số lượng nước mắm, mắm nêm ở nước ta rất nhiều loại, mỗi món ăn lại có một loại nước chấm riêng. Ví dụ như bánh bèo chấm nước mắm ngọt, bánh lọc ăn cùng nước mắm mặn và cay. Các nguyên liệu được tẩm ướp

kỹ, khi nấu lại sử dụng nhiều loại gia vị nêm nếm nên các món ăn đậm đà và hấp dẫn.

### **Tính tổng hoà đa dạng chất, vị**

Trong mỗi bữa ăn của người Việt thường phải đầy đủ các món mặn, món xào, món canh...và các món ăn cũng được chế biến từ nhiều loại thực phẩm như: thịt, tôm, cua, cá, rau,... trong mỗi món ăn cũng là sự tổng hợp của nhiều vị như chua, cay, mặn, ngọt, bùi béo...



*Hình 3.10 Ẩm thực Việt sử dụng nhiều loại gia vị*

*(Nguồn: <https://dulichkhatvongviet.com>)*

### **Tính ngon và lành**

Ngon và lành là hai tính chất luôn được ghép cùng nhau thành từ ngon lành để thể hiện văn hóa ăn uống của người Việt. Ăn ngon thôi chưa đủ mà món ăn đó còn phải đảm bảo lành tính, cân bằng âm dương giúp bồi bổ sức khỏe. Ví dụ như bánh chưng ăn với dưa hành, thịt vịt thì kho với gừng, hay vịt luộc thì chấm mắm gừng. Trứng vịt lộn ăn kèm rau răm, muối tiêu, ốc luôn với sả cây... Vì bánh chưng nhân mỡ, thịt vịt, trứng vịt lộn, ốc có tính hàn sẽ khiến cơ thể bị lạnh cho nên ăn cùng thực phẩm có tính nhiệt như gừng, tiêu, rau răm để cân bằng lại.

### **Tính dùng đũa**

Đôi đũa là vật dụng không thể thiếu trong văn hóa ẩm thực Việt Nam nói riêng và các nước châu Á nói chung. Đôi đũa là vật không thể thiếu trong mọi bữa cơm



nói riêng và bữa ăn nói chung của người Việt. Với một đôi đũa có thể làm nhiều thao tác từ nấu nướng tới thưởng thức, không chỉ dùng để gắp thức ăn mà còn thực hiện nhiều động tác như nướng, chiên, xào, tách, khuấy và nêm nếm.

### **Tính cộng đồng, tập thể**

Mâm dọn cơm của người Việt thường là mâm tròn, món ăn đựng trong các tô, bát, đĩa. Trong đó, tô canh và chén nước chấm chung, đặt giữa mâm cơm. Chén nước chấm không chỉ là loại gia vị ăn kèm để món ăn chính thêm phần đậm đà mà còn là điểm kết nối một mâm cơm gia đình, thể hiện tính cộng đồng, gắn kết tập thể.



*Hình 3.11 Đôi đũa trong mâm cơm người Việt (Nguồn:*

*<https://dulichkhatvongviet.com>)*

### **Tính hiếu khách**

Mỗi bữa ăn trong gia đình, những đứa trẻ được dạy mời ông bà, cha mẹ, anh chị ăn trước. Khi có khách đến nhà chơi, gia chủ luôn mời khách ở lại dùng bữa cơm thân mật với gia đình, để thể hiện sự mến mộ và hiếu khách của gia chủ.

### **Tính dọn thành mâm**

Không giống như ở các nước phương Tây, khẩu phần ăn của mỗi người được bày sẵn, riêng trong từng đĩa, chén, tô. Bữa ăn của người Phương Tây thường gồm: món khai vị, món chính, món tráng miệng, ăn hết món này mới mang ra món khác.

Người Việt luôn bày nhiều món ăn ra mâm dọn lên cùng lúc, cùng ăn, mọi người sẽ chọn món theo sở thích và đến cuối bữa ăn, tất cả các món đều được dọn dẹp cùng lúc.

• **Đặc trưng văn hóa ẩm thực Việt Nam theo vùng miền**

**Ẩm thực miền Bắc**

Không như người miền Nam chuộng vị ngọt, người miền Trung thích ăn cay, ẩm thực miền Bắc yêu thích vị mặn mòi và đậm đà. Gia vị chủ yếu khi nấu nướng là nước mắm, mắm tôm...



*Hình 3.12 Mâm cơm miền Bắc (Nguồn: <https://dulichkhatvongviet.com>)*

Nguyên liệu chủ yếu mà các bà nội trợ miền Bắc sử dụng nhiều khi chế biến món ăn trong gia đình là các rau củ và các loại thủy sản nước ngọt như cua, cá, trai, hến,...ít dùng thịt, cá. Điều này có nguyên nhân xuất phát từ nền nông nghiệp khá nghèo nàn ngày xưa. Các món ăn miền Bắc nổi tiếng là phở bò, bún thang, bánh cuốn, bún đậu mắm tôm, bún chả, cốm làng Vòng, chả cá Lã Vọng,...

**Ẩm thực miền Nam**

Ẩm thực miền Nam thiên về vị ngọt do chịu ảnh hưởng của nền ẩm thực Thái Lan và Campuchia. Không chỉ các món ngọt như chè, bánh ăn kèm nước cốt dừa hoặc nước dừa mà ngay cả khi chế biến món mặn như thịt kho, cá kho đều cho thêm nước cốt dừa hoặc nước dừa.

Khác với miền Bắc, miền Nam rất đa dạng các loại mắm khô như mắm cá sặc, mắm ba khía, mắm bò hóc,... miền Nam sử dụng nhiều nguyên liệu là hải sản nước mặn và nước lợ, có xu hướng chế biến đơn giản, dân dã, không đòi hỏi cầu kỳ trong cách nấu như miền Bắc và miền Trung. Những món ăn đặc sản của miền Nam như chuột đồng khìa nước dừa, cá lóc trui, canh chua,...



Hình 3.13 Các loại bánh đặc trưng của miền Tây

(Nguồn: <https://dulichkhatvongviet.com>)

Với điều kiện khí hậu và sông ngòi thuận lợi. Hệ thống phù sa bồi đắp liên tục mà ở miền Nam cây trái phong phú, nhiều cá tôm. Mỗi mùa sẽ có những thức ăn đặc sản riêng có.

### **Ẩm thực ở miền Trung**

Miền Trung khí hậu khắc nghiệt, nắng nóng, mưa nhiều, bão lũ triền miên cũng đều đã ảnh hưởng đến nền văn hóa ẩm thực của người miền Trung. Đa phần

các món ăn của người miền Trung cay và nóng để chống chọi với lạnh giá. Ngoài ra, để giúp đồ ăn bảo quản lâu hơn và lại tiết kiệm thức ăn nên món kho sẽ mặn mòi. Huế, Đà Nẵng, Bình Định có nhiều món nổi tiếng như tôm chua, mắm nêm, mắm ruốc.

Nổi bật trong văn hóa ẩm thực khu vực miền Trung phải nhắc đến ẩm thực Huế. Ảnh hưởng từ phong cách ẩm thực cung đình, các món ăn Huế đều chế biến và trưng bày rất cầu kỳ, mỗi món ăn đựng trong chiếc chén nhỏ, vừa đủ miệng ăn như bánh bèo chén và bánh lọc. Ngoài ra, các món chè cung đình, món gỏi của Huế cắt tỉa trang trí công phu.

### **Ẩm thực của các dân tộc – bản sắc văn hóa ẩm thực Việt Nam**

54 dân tộc ở Việt Nam sống trải dài trên nhiều vùng có địa lý khác nhau nên ẩm thực của từng dân tộc cũng có nhiều khác biệt về bản sắc. Ví dụ một vài món ăn nổi tiếng gắn liền địa danh: Lạng Sơn có khâu nhục, phở chua Bắc Hà, bê chao Mộc Châu, miền Nam có mắm ba khía, thắng cố Lào Cai, bánh công phu dân tộc Tày, cháo nhộng ong, rêu đá nướng Lai Châu, vịt quay Cao Bằng, nem chua Lai Vung, kẹo dừa Bến Tre...

### **Văn hóa ẩm thực Việt Nam xưa và nay**

Từ gạo, người Việt đã chế biến ra cơm trắng, cháo, xôi, bánh chưng, bánh tét, phở, sủi cảo, bánh tét, bún, miến, hủ tấu... rất đa dạng và nổi tiếng cả nước ngoài.

Việt Nam có điểm chung trong là hầu hết món ăn của các dân tộc là khâu chế biến không quá phức tạp, thời gian nấu không quá lâu. u tiên nguyên liệu là rau củ quả có sẵn trong vườn. Hình thức chế biến rất đa dạng: trộn gỏi, xào, hấp, chiên, luộc, canh ăn cùng với cơm và nhiều loại nước chấm. Dù đơn giản nhưng cân bằng nên người ăn không thấy ngán.

### **Bữa cơm gia đình trong văn hóa ẩm thực Việt**

Bữa cơm gia đình là nét đặc trưng không thể thiếu trong văn hóa ẩm thực Việt Nam, thường là bữa cơm trưa và cơm tối. Sau một ngày ra ngoài làm việc, học tập,

bữa cơm là khoảnh khắc tụ họp đông đủ để tâm sự những điều buồn vui đã diễn ra. Tùy theo kinh tế của mỗi gia đình, mâm cơm có từ ba đến năm món.



*Hình 3.14 Bữa cơm nhà là lúc cả gia đình quây quần*

*(Nguồn: <https://dulichkhatvongviet.com>)*

### **Quà vật của văn hóa ẩm thực Việt**

Ngoài thực đơn ăn cơm phong phú, ẩm thực Việt còn có nhiều món ăn chơi, ăn giữa buổi hoặc có thể thay thế bữa ăn, nhiều nhất là các loại bánh bột gạo, bột nếp. Ví dụ như bánh dày, bánh gai, bánh ít, bánh hời, bánh cuốn, bánh đúc, bánh giò, bánh khoai, bánh xèo, bánh bèo, bánh nậm, bánh lọc, bánh xèo, bánh ram, bánh gai, bánh phu thê, bánh cốm...

### **Món cuốn đa dạng của văn hóa ẩm thực Việt Nam**

Việt Nam có rất nhiều món cuốn. Mỗi vùng miền lại có những món cuốn khác nhau, nhưng nhìn chung đều sử dụng nhiều rau sống có sẵn tại địa phương, có tác dụng thanh mát, giải nhiệt, tốt sức khỏe, có những món cuốn ít dầu mỡ.

Các loại lá được dùng để cuốn lên đến hàng trăm loại như: lá cóc, sao nhái, xá xí, lá xoài, bằng lăng, mận non, sung, lá lốt, lá nem, đinh lăng, mắc mật, lá lốt, xà lách, cải xanh, rau thom, ... Món cuốn được yêu thích nhất là gỏi cuốn, nem (tai, bì, chua, nướng, chiên rán...), bò cuốn lá lốt, nem lụi, bò bía, gỏi lá... Mỗi món cuốn lại thường đi kèm một loại nước chấm như tương hột, nước mắm chua ngọt, nước mắm mặn, nước tương, các loại mắm...

Điêm qua một vài điêm đặc trưng của văn hóa ẩm thực Việt Nam, đây là những nét văn hóa ẩm thực phong phú, đặc sắc không thua kém bất cứ nền văn hóa ẩm thực nào khác.

### 3.4.2 Ảnh hưởng triết lý âm dương trong văn hóa ẩm thực Việt Nam

Triết lý âm dương, ngũ hành ảnh hưởng đến ẩm thực Việt Nam trên nhiều phương diện.

#### ➤ Sự hài hòa âm dương, ngũ hành của khách thể (thức ăn)

Thức ăn mang tính âm dương ngũ hành: Hàn (Thủy, lạnh, âm), nhiệt (lửa, nóng, dương); ôn (âm, ấm, ít dương); lương (kim, mát, âm ít) và bình (thổ, trung tính). Khi chế biến phải tuân theo quy luật bù trừ và chuyển hóa âm dương.

Việt Nam có tập quán sử dụng nhiều loại gia vị trong quá trình chế biến để kích thích tiêu hóa, tăng vị ngon cho món ăn, giúp bảo quản thực phẩm, ức chế vi sinh vật phát triển, điều hòa âm dương. Thực phẩm có tính nhiệt (dương) thường dùng chung với thực phẩm có tính hàn (âm) như: gừng, ớt, riềng thường dùng kèm theo với bí đao, các loại cải, cá, thịt vịt... Rau răm thường dùng với trứng lộn, nghêu, hến ...

Người Việt cũng ưa thích các món ăn dạng đang trong quá trình chuyển hóa âm dương như: chim ra ràng, nhộng ong, ve non, dế non, cốm, trứng lộn, nhộng, lợn sữa, măng, đuông dừa, giá đậu,...

Người Việt thường cho một chút muối (muối vị mặn thuộc thủy) vào những thứ ngọt (thuộc thổ), thoát nhìn tưởng thổ khắc thủy không phù hợp nhưng khi dùng lại hòa hợp với nhau. Cho thêm chút đường (âm hơn) vào món bị mặn sẽ giúp cân bằng âm dương, sửa lại cho phù hợp khẩu vị hơn.<sup>36</sup>

#### ➤ Sự hài hòa âm dương, ngũ hành của chủ thể (con người)

---

<sup>36</sup> Quang Tâm (2008): “Âm dương trong ẩm thực”, SGTT

Từng vùng miền khác biệt về khí hậu nên có sự khác biệt về món ăn. Việt Nam có khí hậu nhiệt đới (dương) nên đa số thực phẩm của người Việt Nam thuộc tính hàn, lương (âm) để cân bằng âm dương. Những món ăn mang tính âm có vị chua, đắng mà người Việt yêu thích: canh chua được nấu từ dưa cà muối, khế, sấu, me, chanh... thích vị đắng của rau đắng, khổ qua... miền Nam nóng quanh năm nên ăn nhiều đồ mát có vị chua, đắng hơn miền Bắc, miền Bắc có nhiệt độ thấp hơn nên hay ăn những đồ có tính ấm nóng hơn.

Ăn uống theo vùng miền chính là vừa nương theo, vừa tận dụng môi trường xung quanh để phục vụ đời sống con người, đó là sự hòa hợp giữa con người với môi trường sống, bởi con người là một vũ trụ thu nhỏ.

➤ **Sự hài hòa âm dương ngũ hành giữa chủ thể với không gian (con người với môi trường tự nhiên)**

Trong y học cổ truyền, tứ chẩn (vọng, vấn, vấn, thiết tức là quan sát, nghe và ngửi, hỏi và bắt mạch) luôn quan sát đến vấn đề hàn nhiệt và triệu chứng bệnh của tạng phủ. Các câu hỏi về chế độ ăn uống rất quan trọng trong việc hướng dẫn bệnh nhân, nếu bệnh thuộc tính hàn thì nên ăn đồ nóng, ấm, nếu bị nhiệt thì ăn đồ tính hàn.

Cân bằng âm dương bằng thức ăn có tác dụng điều trị bệnh và phục hồi những vấn đề cơ thể đang gặp phải. Người Việt đã sử dụng món ăn hàng ngày làm thuốc chữa bệnh rất phong phú, đến nay vẫn được áp dụng rộng rãi. Chúng ta vẫn được khuyên cách để bảo vệ sức khỏe rằng: *“hãy để thức ăn làm thuốc, đừng để thuốc làm thức ăn.”*

Người xưa có câu: *“ăn gì bổ nấy”*, thực phẩm thuộc hành gì sẽ vào tạng phủ tương ứng. Xem thêm ở bảng 2.9 *Quan hệ giữa ngũ hành và ngũ tạng (tr49)* Tuy nhiên, cái gì nhiều quá cũng không tốt, cần phải điều chỉnh linh hoạt mới có được lợi ích của thực phẩm trong việc chăm sóc sức khỏe bản thân.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Quang Tâm (2008): “Âm dương trong ẩm thực”, SGTTC

### ➤ **Sự hài hòa âm dương giữa chủ thể với thời gian (con người với tứ thời)**

Để có sự hài hòa âm dương, ngũ hành giữa con người với tứ thời, người Việt có thói quen ăn uống theo mùa, nhất là người sống ở khu vực miền Bắc, có đủ 4 mùa khác nhau.

Vào mùa hè nóng nực, chúng ta thường ăn những món chua ngọt như rau, tôm, cá... hàn, lương (âm). Thường được ăn sòng, luộc, ninh, làm gỏi, ngâm chua... nhằm tạo ra món ăn ít dầu mỡ, nhiều nước và chua, dễ ăn, dễ tiêu, mát.

Vào mùa đông lạnh giá, chúng ta thường ăn thực phẩm tính dương như mỡ, thịt chống lại giá rét. Thực phẩm khô hay được chế biến trong mùa này như nướng, chiên, rim, kho... Nêm nếm gia vị cay như ớt đỏ, tiêu, gừng, tỏi.

Ngày nay, do biến đổi gen và kỹ thuật canh tác mới, nhiều loại rau trái trái mùa, đất và không ngon bằng. Thực phẩm trái mùa còn có thể làm mất cân bằng âm dương giữa con người và thiên nhiên, không tốt cho sức khỏe. Mùa nào nên ăn thức ăn của mùa đó.

Văn hóa ẩm thực Việt Nam là sự cân bằng hài hòa giữa âm dương và ngũ hành. Khi ăn phải vận dụng cả năm giác quan: mũi ngửi, mắt nhìn màu sắc, lưỡi cảm nhận vị ngon, tai nghe tiếng giòn, sờ bằng tay. Chỉ khi đó bạn mới có thể thưởng thức bữa ăn của mình một cách trọn vẹn nhất.<sup>38</sup>

### ➤ **Một vài món ăn đặc sắc mang rõ triết lý âm dương của Việt Nam**

Món ăn truyền thống đầu tiên là phở. Đây là món ăn đặc trưng của Việt Nam và cũng là món ăn yêu thích của du khách nước ngoài khi đến thăm Việt Nam. Phở kết hợp ngũ vị chua, cay, mặn, ngọt, đắng với tứ khí âm dương (âm, nóng, mát, lạnh) trong nguyên liệu chế biến tạo nên sức “hấp dẫn tự nhiên” với người dùng. Công thức món phở âm dương ngũ hành được tư vấn bởi Tiến sĩ, lương y Hùng Tuấn Giang đã được nâng tầm và trở nên rất đặc sắc. Phở âm dương được Viện Nghiên Cứu Phát

<sup>38</sup> Quang Tâm (2008): “Âm dương trong ẩm thực”, SGT



Triển Y Học Cổ Truyền Việt Nam khuyên dùng do các loại thảo mộc quý có trong phở có tác dụng tốt như tăng cường sức khỏe, kháng vi-rút, tăng cường miễn dịch, thúc đẩy tiêu hóa và phòng ngừa cúm. Thịt tươi ướp trong các loại thảo mộc cầu kì đặc biệt, phở còn có đông trùng hạ thảo và sâm bổ chính. Các thảo dược quý này giúp bồi bổ sức khỏe, kích thích miễn dịch, làm chậm quá trình lão hóa, điều hòa khí huyết, phục hồi sức khỏe cho người sử dụng.

Triết lý âm dương trong nền ẩm thực của mỗi nước đều có những đặc trưng rất riêng, việc cân bằng âm dương ở Việt Nam thể hiện rõ nét trong sự kết hợp. Ví dụ món nóng sẽ đi kèm món mát, thịt đi cùng món luộc, nhạt sẽ có mặn, tanh (cá) sẽ có cay khắc chế, món dễ ngán sẽ kèm món hết ngán như bánh chưng, thịt mỡ sẽ kèm dưa món, dưa hành... Nó cũng giúp cho người dùng đồ ăn, thức uống Việt Nam nếu ăn uống đúng cách sẽ có cơ thể khỏe mạnh và ngon miệng.

Người Việt Nam phân biệt thức ăn theo năm mức Âm dương, ứng với Ngũ hành: Hàn – Nhiệt – Ôn – Lương – Bình tương ứng Thủy - Hỏa - Mộc – Kim - Thổ. Để tạo ra sự hài hòa Âm dương đó, có vai trò của nhiều loại gia vị khác nhau: chua, cay, mặn, ngọt. Thức ăn có vị chua, vị đắng thuộc "bình" hoặc "âm", mặn thuộc "âm", vị cay, vị ngọt đều thuộc "dương", chua thuộc "mộc", ngọt thuộc "thổ", đắng thuộc "hỏa", cay thuộc "kim" và mặn thuộc "thủy". Khi kết hợp hài hòa trong một sẽ có khả năng kích thích dịch vị rất mạnh, do có sự giao hòa âm - dương tương xứng.

Ngũ vị hương như là loại gia vị mang đậm bản sắc văn hóa phương Đông, đó là sự hòa quyện khéo léo giữa triết lý Âm dương – Ngũ hành đã in sâu trong văn hóa Việt. Mỗi vùng miền lại có một cách pha chế thành phần của ngũ vị hương khác nhau, phụ thuộc vào khẩu vị và đặc sản địa phương. Nhưng thành phần truyền thống bao gồm: tiêu, quế, hồi hương, đinh hương và hạt cây thì là. Người xưa tin rằng, Ngũ hành tương sinh tương khắc, chuyển hóa qua lại, là nguồn gốc của sự vận động vũ trụ và bên trong con người, nếu cân bằng được ngũ vị, sẽ đảm bảo cơ thể khỏe mạnh, ngũ tạng được bồi bổ, sức khỏe dài lâu. Ngoài ra, gia vị khi sử dụng đúng

cách sẽ làm đẩy lên mùi thơm ngon, có tác dụng kích thích dịch vị, trung hòa hàn nhiệt, cân bằng Âm dương, người ăn không phải chịu những phản ứng phụ có hại.

Về mặt chế biến thức ăn, người Việt luôn tận dụng môi trường sống, đời sống sinh hoạt, hay cả về mặt y học đều là sự hòa quyện của sự cân bằng âm dương, hàn nhiệt. Ngày nay, cùng với sự phát triển của xã hội, đồ ăn thức uống phong phú, đa dạng, con người hưởng thụ tốt hơn, tiếp cận với nhiều thông tin hơn, triết lý âm dương, ngũ hành trong ẩm thực càng được quan tâm hơn để đảm bảo sức khỏe của con người.

### 3.4.3 Vận dụng hiệu quả triết lý âm dương Trung Quốc vào ẩm thực Việt Nam

Triết lý âm dương của Trung Quốc, ảnh hưởng đến quan niệm ở các nước phương Đông, vạn vật tồn tại trong vũ trụ đều chứa đựng hai phần đối lập: âm và dương, nam và nữ, hạ và đông, động và tĩnh. Thế giới vật chất có nguồn gốc vô cực và sau đó bị chia đôi bởi hai lực âm dương. Hai lực lượng này luôn có xu hướng hợp nhất để bù đắp những thiếu sót của chúng, hai lực lượng trái ngược nhau bao hàm những yếu tố mà bên còn lại bị thiếu. Nhờ sự tương tác này mà mọi sự vật hiện tượng trong vũ trụ đều tồn tại và duy trì sự vận động tương đối. Khi nấu ăn, món ăn ngon phải phù hợp với cơ thể của mỗi người.

#### ➤ **Vài tiêu chuẩn để sơ bộ nhận biết tính âm - dương của sự vật**

Để vận dụng hiệu quả triết lý âm dương Trung Quốc vào văn hóa ẩm thực Việt Nam, trước hết chúng ta cần phân biệt sơ bộ cái nào âm, cái nào dương? Mặc dù âm dương hữu thanh vô hình, nhưng có thể dựa vào một số tiêu chuẩn sau đây để sơ bộ nhận định tính âm dương của sự vật:

**Âm dương có trong mọi vật:** Đối tượng khác nhau thì thuộc tính âm và dương khác nhau, dưới đây là bảng tham khảo để đánh giá tính âm hay dương trội hơn. Trong môi trường âm tính thì vật dương tính phát triển hơn, trong môi trường dương tính thì vật âm tính phát triển hơn. Xét trong không gian, nếu trên cao thì dương, dưới thấp thì lại là âm.

Ở thực vật, cây bò sát mặt đất hoặc thấp như rau má, bí ngô, rau lang... thuộc dương. Cây mọc vươn lên cao thuộc âm. Trong một cây bộ phận nào càng dưới thấp càng dương hơn, càng trên cao càng âm..

Những loại củ đâm sâu xuống đất như cà rốt, củ mài (sơn dược), củ cải, sắn dây (cát căn)... là dương. Trái lại, những củ nằm ngang và nông như khoai tây, khoai lang, sắn... thì âm hơn. Trong cùng một củ, phần ở phía dưới sâu, thắt lại thì dương hơn so với phần phía trên nông và to, âm hơn. v.v...

Ở người và động vật, đầu ở trên cao là âm, lưng hướng lên trời nên thuộc âm, chân hướng xuống đất là dương, bụng hướng xuống đất nên thuộc dương,

Dương ở bên trong, âm ở bên ngoài, các hạt, phần, bộ phận ở bên trong luôn dương hơn phần thịt, bộ phận ở bên ngoài. Cơ thể chúng ta nên dương bên trong, âm bên ngoài là hợp quy luật tự nhiên nên khỏe mạnh cuộc sống hài hòa, điềm đạm, dễ mến.

Vùng lạnh sẽ âm hơn vùng nóng, tại một vùng thì mùa lạnh âm, mùa nóng dương, nên sản phẩm nông nghiệp trong mùa nóng âm hơn mùa lạnh, hoa quả, cây cối ở vùng ôn đới dương hơn cây cối, hoa quả vùng nhiệt đới.

Trên cạn dương hơn dưới nước, những cây mọc trên cạn âm hơn cây mọc dưới nước như xà lách xoong, sen, súng,... sống trong bùn (rất âm), vùng nước sâu (lạnh, tối) nên âm tính cao, vì vậy rong rêu mọc ở đó rất dương. v.v...

*Bảng 3.16 Âm dương trong mọi vật. (Nguồn: www.takyfood.vn)*

<b>STT</b>	<b>ÂM</b>	<b>DƯƠNG</b>
1	Nhiều kali	Nhiều Natri
2	Lực ly tâm mạnh	Lực hướng tâm mạnh
3	Phân tán	Tập trung
4	Lạnh, mát	Nóng, ấm

5	<i>Hướng ra ngoài</i>	<i>Hướng vào trung tâm</i>
6	<i>Vươn trời lên trên</i>	<i>Đâm xuống lòng đất</i>
7	<i>Ở trên mặt đất phát triển lên thẳng</i>	<i>Ở trên mặt đất phát triển sang ngang</i>
8	<i>Ở lòng đất phát triển sang ngang</i>	<i>Ở lòng đất phát triển thẳng</i>
9	<i>Đất nóng, ẩm</i>	<i>Đất lạnh, ẩm</i>
10	<i>Phát triển nhanh</i>	<i>Phát triển chậm</i>
11	<i>Nước nhiều</i>	<i>Nước ít</i>
12	<i>Rõng</i>	<i>Đặc</i>
13	<i>To</i>	<i>Nhỏ</i>
14	<i>Cao</i>	<i>Thấp</i>
15	<i>Dài</i>	<i>Ngắn</i>
16	<i>Thon</i>	<i>Tròn</i>
17	<i>Mềm</i>	<i>Cứng</i>
18	<i>Nhẹ</i>	<i>Nặng</i>
19	<i>Màu nhạt</i>	<i>Màu đậm</i>
20	<i>Lạnh</i>	<i>Nóng</i>
21	<i>Lỏng</i>	<i>Rắn</i>
22	<i>Nhũn</i>	<i>Cứng</i>
23	<i>Dính</i>	<i>Trơn</i>
24	<i>Trái</i>	<i>Phải</i>

### **Âm dương của thức ăn:**

Đồ ăn sẽ được phân loại theo tính chất, mùi vị, màu sắc, như tham khảo từ takyfood.com.vn:

**“Âm:** đường trắng -> giấm -> đường tinh luyện -> rượu -> dầu ăn -> mật ong -> hoa quả -> nấm -> đậu phụ -> nước -> hạt > đậu -> rau -> rong biển -> ngũ cốc -> sò hến -> cá sông -> xì dầu -> tương đậu miso -> cá biển -> muối biển -> chim -> bò lợn -> trứng -> muối tinh chế : **Dương”**

Những thực phẩm ở giữa (từ nấm đến muối biển) sẽ có tác dụng bảo vệ tim mạch, cơ thể. Người có tính dương mạnh thì kiêng bớt thực phẩm có tính dương.

• **Âm dương của vị:** Dương là các vị mặn, đắng, chát; Âm là các vị cay, chua, ngọt

Thông thường thức ăn nào gây cảm giác mát như long tu (nha đam), sắn dây, sâm, tam thất... thuộc dương; làm nở mao mạch, gây cảm giác nóng như ớt, gừng, rượu... là Âm.

**“Âm:** Cay -> chua -> ngọt -> mặn -> đắng -> chát : **Dương”**

• **Âm dương của màu sắc:** Theo phổ ánh sáng (đỏ, cam, vàng, lục, lam, chàm, tím) thì ba màu đầu: đỏ, cam, vàng dương hơn so với bốn màu sau: lục, lam, chàm, tím âm hơn.

Vì vậy, các thực phẩm có màu đỏ thường dương hơn như là cam, vàng như thịt, trứng, đậu đỏ, gạo đỏ, cà rốt, bí đỏ, kê.... Các thực phẩm âm hơn có màu trắng, lục, xanh, lam, chàm, tím như giá, cà, vả, nho, măng cụt, đậu, khoai tía...đặc biệt cà tím rất âm.

Tiêu chuẩn về màu sắc cũng chỉ mang tính tương đối nên chúng ta phải kết hợp với các đặc điểm khác để phân tích tính âm dương: xà lách xoong, rau má... có màu xanh lục nhưng bò sát đất hoặc ngâm dưới nước, lá nhỏ... thuộc dương. Đu đủ, xoài, cam... có màu đỏ hoặc vàng nhưng lại vươn lên cao nên thuộc Âm. Trong khi tất cả các loại rau, củ, quả thuộc họ cà kể cả khoai tây đều thuộc Âm, nhất là cà tím

rất âm (vì vậy khi chế biến cà tím, người ta thường nướng trong lửa, rồi thêm mắm muối để dương hóa lên).

Ví dụ: *Người da đen dương tính hơn so với người da trắng. Cà rốt màu đỏ thì dương tính hơn rất nhiều so với cà tím.*

**Âm dần chuyển hóa sang Dương:** Tia cực tím -> tím -> chàm -> xanh da trời -> màu xanh lá cây -> màu trắng -> màu vàng -> màu cam -> màu đỏ -> màu nâu -> màu đen -> tia hồng ngoại

**Tính chất âm dương trong cơ thể:** Cơ thể có thể mang tính dương hoặc tính âm, và cơ thể thay đổi hàng ngày nên chúng ta cần quan sát để lựa chọn thức ăn phù hợp.

<i>STT</i>	<i>ÂM</i>	<i>Dương</i>
1	<i>Hoạt động chậm</i>	<i>Hoạt động nhanh</i>
2	<i>Giọng cao</i>	<i>Giọng thấp</i>
3	<i>Bình tĩnh</i>	<i>Nóng nảy</i>
4	<i>Yếu đuối, dễ khóc</i>	<i>Cứng rắn, mạnh mẽ</i>
5	<i>Chậm chạp</i>	<i>Nhanh nhẹn</i>
6	<i>Dễ cảm thấy đau</i>	<i>Khó cảm thấy đau</i>
7	<i>Máu khó đông</i>	<i>Máu dễ đông</i>
8	<i>Dễ buồn ngủ</i>	<i>Dù không ngủ vẫn thấy bình thường</i>
9	<i>Nhiệt độ cơ thể thấp</i>	<i>Nhiệt độ cơ thể cao</i>
10	<i>Nước tiểu nhạt</i>	<i>Nước tiểu đậm</i>
11	<i>Màu môi nhạt</i>	<i>Màu môi đậm</i>

12	<i>Mí mắt bên trong màu hồng</i>	<i>Mí mắt bên trong màu đỏ</i>
13	<i>Mắt to</i>	<i>Mắt híp</i>

*Bảng 3.17 Tính chất âm dương trong người (Nguồn: takyfood.com.vn)*

### **So sánh âm dương**

Chúng ta chỉ có so sánh "A dương tính hơn so với B", "B dương tính hơn so với A". Ta sử dụng kết hợp “Âm dương trong mọi vật” “Âm dương của màu sắc” “Âm dương của vị” như đã nói ở trên để đánh giá.

*So sánh rau ăn sống và rau đã nấu chín:* Rau sống đã được cắt nhỏ và cho thêm muối vì vậy rau sống dương tính hóa hơn. Nhưng rau đã chín trong nhiệt độ cao nên dương tính hơn rau sống.

*So sánh giữa phần lá củ cải trắng và phần củ của củ cải trắng:* Lá (màu xanh - âm, lá vươn lên trên - âm, hình dạng thon dài - âm), còn củ cải (màu trắng -

dương, đâm xuống lòng đất - dương, hình dạng béo tròn - dương). Vậy có thể nói phần lá âm tính hơn phần củ.

*So sánh củ cải trắng với củ cà rốt:* Củ cải trắng (màu trắng, nhiều nước- âm tính hơn), còn củ cà rốt (màu đỏ, ít nước hơn, lá cứng hơn, khe rãnh nhiều hơn tức hoạt động của lực hướng tâm - dương tính hơn).

*Cháo và cơm gạo lứt:* Khi nấu cháo nhiều nước hơn, nên cháo âm hơn còn cơm gạo lứt thì dương hơn.

*Nước và dầu:* Dầu nhẹ hơn nước nên dầu âm hơn, nước dương hơn.

*Dầu từ thực vật và dầu từ động vật:* Khi nhiệt độ giảm xuống, dầu động vật đông lại còn dầu thực vật thì không đông, vậy dầu động vật dương hơn, dầu thực vật âm hơn.

Các yếu tố để biết một số thực phẩm nào đó là âm hay dương hơn như: Cách thức thực phẩm phát triển, xét về cả tốc độ và hướng; nơi thực phẩm sinh trưởng ở khí hậu phía Bắc hay miền Nam; tác động của thực phẩm trên cơ thể; hàm lượng kali và natri trong nó. Thực phẩm tính âm có xu hướng trương nở, lạnh lẽo, mềm và nhiều nước. Còn thực phẩm có xu hướng co rút, khô, ấm nóng, và cứng lại được xem là đặc điểm cơ bản của tính dương. Đường trắng, sữa động vật, rượu bia, trái cây nhiệt đới... được xem là thực phẩm tiêu biểu thuộc nhóm cực âm thì muối, thịt, trứng là được xem là những thực phẩm tiêu biểu của nhóm cực dương.<sup>39</sup>

Để con người duy trì sự sống, một trong các yếu tố quan trọng là ăn uống. Là nước nông nghiệp, người Việt Nam có câu: *"Có thực mới vực được đạo"*, có vật chất mới có tinh thần. Việc ăn uống quan trọng tới mức đất siêu nhiên *"Trời"* cũng *"tránh bữa ăn"*. Rất nhiều hoạt động sinh hoạt hàng ngày của người Việt lấy việc ăn làm đầu: *"ăn uống, ăn ở, ăn mặc, ăn chơi, ăn học, ăn tiêu, ăn nói, ăn ngủ, ăn nằm, ăn cắp, ăn trộm"*... Khi đo lường thời gian, việc ăn cũng được lấy làm đơn vị đo: *"làm việc gì thời gian ngắn thì nói là trong khoảng giập bã trầu, dài hơn một chút là chín nồi cơm, còn kéo dài đến hàng năm, nhiều tháng thì gọi là hai mùa lúa..."*

Một món ăn của người Việt có đủ năm màu, năm vị, đáp ứng được năm giác quan là một món ăn đầy tinh túy. Qua đó, có thể thấy sự cân bằng âm dương, ngũ hành luôn có một vị trí đặc biệt trong văn hóa ẩm thực Việt Nam. Sự hài hòa không chỉ nằm trong món ăn, mà phải hài hòa với người thưởng thức, với môi trường, thời điểm chế biến món ăn. Sau đây, tôi sẽ phân tích những góc độ đó để làm rõ hơn vấn đề này.

### ➤ **Sự hài hòa Âm Dương – Ngũ hành trong thức ăn**

Người Việt phân chia thức ăn theo âm dương, năm hành (*Hàn, Nhiệt, Ôn, Lương, Bình.*)

<sup>39</sup> Huyền Châu (2014). Nguồn: Nguyên Lý Âm Dương Trong Ẩm Thực <24h.com.vn>



**Hàn** (những thực phẩm thuộc tính lạnh, âm nhiều, hành thủy); **Nhiệt** (những thực phẩm thuộc tính nóng, dương nhiều, hành hỏa); **Ôn** (những thực phẩm thuộc tính ấm, dương ít, hành mộc); **Lương** (những thực phẩm thuộc tính mát, âm ít, hành kim); **Bình** (những thực phẩm thuộc tính trung tính, hành thổ).

Khi ăn uống, đòi hỏi các món ăn phải hướng đến sự cân bằng để ngon miệng và tốt cho sức khỏe.

*Ví dụ: gừng (nhiệt, dương) công dụng thanh hàn, giải độc, giải cảm thường được chế biến cùng với những loại có tính hàn, âm như bí đao, cá, thịt bò, rau cải, cải bắp,....*

*Ớt (nhiệt, dương) hay đi cùng các loại mắm, gỏi, thủy sản cá, tôm, cua... (hàn, bình, lại có mùi tanh.)*

*Lá lốt (hàn, âm) đi với mít (nhiệt, dương)...*

*Rau răm (nhiệt, dương) kèm trứng lộn (hàn, âm).*

Bài ca dao:

*“Con gà cục tác lá chanh*

*Con lợn ỉn ỉn mua hành cho tôi*

*Con chó khóc đứng khóc ngòi*

*Mẹ ơi đi chợ mua tôi đồng riềng*

*Con trâu ngó ngó nghiêng nghiêng*

*Mình đã có riềng, để tôi cho tôi...”<sup>40</sup>*

Tùng sự kết hợp đều thể hiện rõ âm dương, ngũ hành của người xưa.

Gà (ôn, âm) kết hợp lá chanh (bình, mát)

Hành (ôn, âm) kết hợp heo (bình, mát)

---

<sup>40</sup> Ca dao Việt Nam. Nguồn Cadao.me

Riềng (ôn, âm) kết hợp chó (nhiệt, nóng)

Mè, húng (bình, mát) kết hợp chó (nhiệt, nóng)

Tỏi (ôn, âm) kết hợp trâu (bình, mát)

Đó là những món ăn của miền Bắc, còn với người miền Nam, chúng ta phân tích hai món ăn đặc sắc là món lẩu mắm và hủ tiếu.

Lẩu mắm sử dụng mắm cá (hàn, thuộc âm). Các nguyên liệu cả âm và dương: cá tươi, thịt bò, thịt ba rọi, mực, tôm,... Kèm theo đó là các món rau (thuộc âm), như bắp chuối, rau muống, rau đắng, rau cải, bông súng, so đũa, điên điển, bông bí, đậu bắp, đậu rồng, ngò om... và các gia vị dương như ớt hiểm, hành, sả, tỏi, hạt tiêu già còn xanh vỏ. Nguyên liệu lẩu mắm gồm tất cả âm dương, ngũ hành đã tào nên hương vị khó quên.

Hủ tiếu của người Nam Bộ, tính dương: cọng hủ tiếu được làm từ gạo, nước dùng nấu từ xương, ớt, chanh, tỏi, hành phi. Hủ tiếu Nam vang có nguồn gốc từ người Tàu, nhưng đã biến hóa để phù hợp với khẩu vị người Việt, có trứng cút, tim, ga, tôm, thịt,... Nêm thêm hẹ, hành, tỏi, tiêu,... đầy đủ chất dinh dưỡng, đầy đủ hương vị, màu sắc, cân bằng âm dương, ngũ hành.

Tính cân bằng âm dương, ngũ hành thể hiện rõ qua món cỗ truyền bánh chưng ngày Tết. Bánh chưng bình dị xuất hiện từ lâu, gần gũi của nền văn minh lúa nước. Bánh chưng được làm từ: gạo nếp, đậu xanh, thịt heo, gia vị (thảo quả, hạt tiêu, muối), được gói lại bằng lá dong hay lá chuối vuông vức và được cột bằng dây lạt mềm mại buộc chặt. Khi cắt bánh chưng ra, ta thấy năm màu sắc rất hấp dẫn người ăn: màu xanh của lá; chám đen của thảo quả, hạt tiêu; màu vàng của đậu xanh; màu trắng của nếp, màu đỏ hồng của thịt heo chín. Đó là năm màu sắc ngũ hành: Thủy (màu đen), hỏa (màu đỏ), mộc (màu xanh), kim (màu trắng), thổ (màu vàng).

Bên trong bánh, ở giữa là nhân đậu vàng, tương ứng với hành thổ, là đất nằm ở trung tâm, bên cạnh là thịt heo đỏ hồng tương ứng với con người. Đây là hai cặp phạm trù âm dương hòa quyện vào nhau (hạt đậu là âm, sản phẩm từ thực vật, thể

hiện văn hóa trọng tĩnh; thịt heo là dương: sản phẩm từ động vật, thể hiện văn hóa trọng động), chúng hỗ trợ cho nhau trong quá trình phát triển. Bánh chưng còn thể hiện triết lý âm dương ở hình thể bánh chưng hình vuông (là âm), bên trong nhân bánh hình tròn (là dương).

Trong quá trình luộc bánh cũng thể hiện sự bổ trợ lẫn nhau của thuyết ngũ hành: Khi nấu phải dùng nồi (kim), xếp bánh rồi đổ nước (thủy), đốt củi thành lửa là (mộc sinh hỏa).

Sự cân bằng âm dương ngũ hành còn thể hiện ở hương vị món ăn. Vị của ẩm thực Việt Nam rất hài hòa, chua, cay, mặn, ngọt, đắng là năm vị cơ bản của ẩm thực Việt Nam. Người Việt không thích quá cay, quá chua, quá mặn... mà họ thích kết hợp, trộn lẫn và hài hòa cả năm hương vị trong một món ăn. Vì vậy, một món ăn dung hòa trọn vẹn ngũ vị chua, cay, mặn, ngọt, đắng được nhiều người Việt yêu thích.

Đối với ẩm thực Việt Nam, món ăn ngon không chỉ cần bổ dưỡng mà còn phải có đủ ngũ vị: chua, nóng, mặn, ngọt và đắng, dựa trên triết lý cân bằng âm dương của người Trung Hoa.

Gia vị không chỉ là nguyên liệu phụ, mà đã được người Việt nâng lên thành nghệ thuật nêm nếm, tạo nên sự hài hòa của ngũ vị ẩm thực (ngọt, chua, đắng, mặn) đại diện cho năm cung bậc cảm xúc của con người trong cuộc sống hàng ngày của mỗi người. Ai cũng từng trải qua những trạng thái cảm xúc như vậy. Vì vậy, trong khi thưởng thức món ăn ngon, người ta nhấp một ngụm và suy ngẫm về những gì đã xảy ra trong cuộc sống của họ. Vì vốn dĩ ẩm thực mang trong mình những đặc trưng của đời sống và tâm hồn con người của mỗi dân tộc, mỗi quốc gia.

Cuộc đời và ẩm thực đều có đầy đủ các cung bậc chua, cay, mặn, ngọt, đắng. Món ăn có vị cay nhẹ, thêm chút muối làm món ăn đậm đà, ấm áp hơn. Vị hơi đắng và hăng, ăn có vẻ hơi khó ăn nhưng khi ăn quen thì lại có phần bù, thơm, ăn sẽ nhớ mãi, chua một chút khi nếm thử có thể nhăn mặt nhưng lại khiến người ta thích thú,

và nêm thêm chút ngọt cho món ăn đậm vị, cho cuộc sống hạnh phúc, ngọt ngào hơn.

### ➤ **Sự quân bình Âm Dương – Ngũ hành trong cơ thể con người**

Bệnh tật của cơ thể đều có nguyên nhân từ sự mất quân bình âm dương, nên ngoài các món ăn hàng ngày, người Việt Nam còn sử dụng thực phẩm như những bài thuốc để tạo nên sự quân bình âm dương trong cơ thể, giúp cơ thể khỏi bệnh.

#### **Theo triết lý Âm Dương:**

Thực phẩm âm tính có tính trầm, giáng, lạnh, mát, mặn, chua, đắng, còn các thức ăn dương tính có tính phù, thăng, nóng, ấm, nhạt, cay, ngọt, phát tán. Dựa vào đó để lựa chọn thức ăn cân bằng âm dương.

#### **Theo triết lý Ngũ hành:**

*“Thức ăn thuộc nhóm mộc có màu xanh, vị chua, tác dụng lên can của ngũ tạng, lên đờm của lục phủ.*

*Thức ăn thuộc nhóm hỏa có màu đỏ, vị đắng, tác dụng lên tâm của ngũ tạng, lên tiểu trường của lục phủ.*

*Thức ăn thuộc nhóm kim có màu trắng, vị cay, tác dụng lên phế của ngũ tạng, lên đại trường của lục phủ.*

*Thức ăn thuộc nhóm thủy có màu đen, vị mặn, tác dụng lên thận của ngũ tạng, lên bàng quang của lục phủ.*

*Thức ăn thuộc nhóm thổ có màu vàng, vị ngọt, tác dụng lên tỳ của ngũ tạng, lên vị của lục phủ.”*<sup>41</sup>

Người bị bệnh do quá âm cần ăn đồ dương và khi bị bệnh do quá dương cần ăn đồ Âm để tìm lại sự thăng bằng.

---

<sup>41</sup> Ca dao Việt Nam. Nguồn Cadao.me

➤ **Một số món ăn bài thuốc hỗ trợ cân bằng âm dương, điều trị các bệnh thông thường**



*Hình 3.18 Phòng vấn lương y Minh Phúc, tại TP Vũng Tàu*

*(Nguồn: Chương trình phỏng vấn Món Ăn Bài Thuốc - BRT.TV)*

Lương y Minh Phúc, tại phòng khám Đông Y Minh Phúc – thành phố Vũng Tàu tư vấn một số món ăn bài thuốc chúng ta có thể sử dụng hàng ngày để điều hòa âm dương như sau:

**Đau bụng nhiệt (Dương):** Tình trạng bụng nóng râm ran có thể là biểu hiện có việc ăn uống không khoa học hoặc là triệu chứng của một số bệnh lý liên quan đến đường tiêu hoá, thường kèm theo một số triệu chứng: Nóng bụng đầy hơi, chướng bụng, ăn không tiêu, bụng cồn cào, có thể đau âm ỉ, ợ hơi, ợ nóng. Táo bón, đi ngoài thể rắn, đầu rắn đuôi lỏng, đi ngoài nhiều lần, giang môn nóng rát., nước tiểu đỏ, đau cự ấn. Dễ bị sốt, mặt đỏ, lưỡi vàng hoặc đen nổi gai, miệng khô khát.... người bệnh nên ăn thức ăn thuộc hàn (Âm) như đậu đen nấu chè, nước đậu đen nấu, trứng gà, lá mơ, cháo hành...

**Đau bụng hàn (Âm):** Người bệnh bị đau bụng do lạnh thường có biểu hiện bụng lạnh đau, đầy bụng, ăn uống không tiêu, đại tiện lỏng, không có hiện tượng

đầy bụng, ăn vào tiêu hóa nhanh, tay chân lạnh, sợ lạnh, đi cầu lỏng, đôi khi buồn nôn, nôn, chất lưỡi nhợt bệu có dấu răng, rêu lưỡi trắng. Người bệnh nên sử dụng các thứ nhiệt (dương) như uống nước gừng, nước sả, lá tía tô, hoắc hương hoặc nấu món cá diếc nấu gừng, vỏ quýt trị đau dạ dày do lạnh, tiêu hóa kém. Cháo gừng, cháo tía tô (dương)...

Những loại rau má, mồng tơi, rau bò ngót, rau dền, dùng để nấu canh ăn có công dụng hạ nhiệt, giải độc. Các gia vị hành lá, sả, gừng, nghệ, riềng... có tác dụng làm cho thức ăn thêm mùi vị thơm ngon, và cũng chính là các bài thuốc chữa bệnh thường gặp rất hiệu quả xưa nay được đông y khuyên sử dụng: ăn hành giúp tiêu đờm; nghệ giúp giải độc, yếu gan, chữa bệnh loét dạ dày; sả có tác dụng thông tiểu, ra mồ hôi; gừng giúp ấm tì vị, tiêu chảy, ngăn cơn nôn mửa... Người xưa lấy tim sen (âm) ướp trà có tác dụng như vị thuốc an thần, trị chứng mất ngủ ( mất ngủ là do dương nhiều); ăn chè hạt sen vừa mát (bổ âm) vừa bổ dưỡng cơ thể, ngó sen (thuộc âm) ăn giúp hạ nhiệt.

Khi cơ thể bị bệnh, cháo tốt cho dạ dày, dễ tiêu hóa, bổ sung nước và dinh dưỡng cho cơ thể. Tùy từng loại bệnh, ta chọn cháo lá sen còn có tác dụng giải nhiệt, chống lạnh, ấm tì, hỗ trợ tiêu hóa, giảm huyết áp; cháo bí xanh lại có tác dụng lợi tiểu, thanh nhiệt, giảm đau đầu, trừ cảm, chống tức ngực; khi bị cảm nắng, hoa mắt, viêm họng, nhức đầu.. thì ăn cháo bạc hà...

Trong mâm cơm, đĩa rau thơm như húng quế, tía tô, húng quế, rau răm cũng là những vị thuốc chữa cảm, giải độc, nhọt hiệu quả..., tàn dầy lá được dùng để chữa viêm họng, ho do thay đổi thời tiết chẳng hạn. Nếu bị huyết áp cao (dương nhiều) có thể uống nước dứa, nước chè xanh, nước cam, chè đậu xanh... (thuộc tính âm, tính mát).

### ➤ **Sự cân bằng Âm Dương – Ngũ hành giữa con người và môi trường**

Người Việt Nam có tập quán ăn uống theo vùng khí hậu và theo mùa. Câu truyền miệng của người dân ta thể hiện rõ những điều này: *Mùa hè cá sông, mùa đông cá bể; Chim ngói mùa thu, chim cu mùa hè; ếch tháng mười, người tháng*

*giêng; Tháng chín ăn tươi, tháng mười ăn ruốc...* <sup>42</sup>ăn uống theo mùa cũng là lúc sản vật ngon, rẻ, tươi và nhiều nhất.

Vào mùa hè nóng (dương – hành hỏa), hoặc người miền Nam khí hậu nóng hơn hay chọn ăn những món hàn, lương (mát), có vị chua (âm), có nước (âm – hành thủy), vừa rất dễ ăn, giải nhiệt, dễ tiêu hóa. Người miền Nam thường luộc, nấu canh, làm gỏi, muối dưa, hoặc ăn sống. Chuộng vị ngọt (thổ, trung hòa) và chuộng đồ đắng như khổ qua (cực âm) để chống nóng. Xứ nóng (dương) phát triển mạnh các loài thực vật và thủy sản (âm).

Mùa đông lạnh (hàn – âm) hoặc miền Bắc khi thời tiết lạnh thường ăn các loại thức ăn khô, nhiều mỡ (dương), như các món xào, chiên, kho, có vị mặn (hành thủy, âm), và chống nóng bằng đồ chua. Xứ lạnh (âm) thì phù hợp phát triển chăn nuôi các loài động vật với lượng mỡ, bơ sữa phong phú (dương).

Miền Trung có thực phẩm ít phong phú hơn miền Bắc, Nam, dải đất ven biển này phổ biến là các thứ hải sản mang tính hàn, bình (âm) nên họ ăn ớt (dương), và ăn cay để chống lại cái lạnh của gió núi, gió biển, thời tiết khắc nghiệt.

Ăn uống theo mùa chính là đã tận dụng tối đa môi trường tự nhiên để phục vụ con người, là hòa mình vào tự nhiên, tạo nên sự cân bằng biện chứng giữa con người với môi trường.

### **Tiểu kết chương 3**

Trong ẩm thực, người Việt chuộng tính hài hòa giữa các vị, mỗi vị một tí, tạo nên sự đậm đà và dễ chịu hơn là quá nồng ở một vị riêng, sự cân bằng, đủ đầy, hài hòa đó tượng trưng cho tính cách nghề nông chất phác thích yên bình, ổn định. Một món ăn vừa ngon vừa lành phải đảm bảo sự cân bằng giữa hàn, nhiệt, ôn, bình, cân bằng giữa âm và dương, hòa hợp giữa các loại gia vị, tránh những phản ứng phụ có hại. Sự kết hợp hài hòa những chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn cần đạt được

---

<sup>42</sup> Tục ngữ nói về tập tục của người Việt

những nhân tố cơ bản của sự hình thành, tồn tại và phát triển của con người, cũng như của cả vũ trụ.

Đời sống con người ngày một nâng cao, hiện đại hơn, chi tiêu dành cho ăn uống cũng nhiều hơn nhưng hiện nay sức khỏe con người lại yếu hơn hơn do mất cân bằng âm dương từ việc lựa chọn thức ăn cho bản thân và gia đình. Việc tìm hiểu về triết lý âm dương, ngũ hành của Trung Quốc và ứng dụng trong nền ẩm thực truyền thống của người Việt Nam là một việc làm cần thiết.

Triết lý âm dương – ngũ hành đã in sâu vào truyền thống văn hóa người Việt nói riêng và của người dân các nước phương Đông, góp phần tạo nên bản sắc cho từng nền văn hóa ẩm thực. Cho đến tận ngày nay, triết lý âm dương vẫn được nghiên cứu và ứng dụng vào nhiều lĩnh vực trong đời sống.



### 3. KẾT LUẬN

Âm thực chứa đựng trong nó là cả một nghệ thuật và triết lý. Trong suốt quá trình tồn tại, các nước phương Đông đều có một truyền thống văn hoá âm thực bị ảnh hưởng bởi quy luật của triết lý âm dương của Trung Quốc, nên truyền thống văn hoá âm thực của các nước phương Đông rất phong phú và giá trị. Đông phương học xem sinh vật nói chung, con người nói riêng là những thực phẩm được biến cải thành. Vì vậy hàng ngàn năm trước đây, các đạo sĩ Yoga và các bậc hiền triết đã chỉ ra: Cả cơ thể lẫn tâm trí của chúng ta đều bị ảnh hưởng sâu sắc bởi những thứ cơ thể ăn vào.

Tuy nhiên, nhược điểm của triết lý âm dương là trừu tượng mơ hồ, chủ yếu dựa vào cảm tính và kinh nghiệm, dẫn đến thiếu sức thuyết phục. Sách vở, tài liệu hay các công trình nghiên cứu khoa học về vấn đề này không quá nhiều, và trong những tài liệu ít ỏi đó thì lại có khá nhiều điều gây tranh cãi. Khoa học dinh dưỡng hiện đại cung cấp hiểu biết và có thể định lượng thành phần hoá học của thực phẩm và các con đường sinh hoá của cơ thể, liều lượng các chất dinh dưỡng, sau đó lựa chọn cách phù hợp nhất để kết hợp chúng lại với nhau. Cuộc sống hiện đại, chúng ta có thể tiếp cận rất nhiều tài liệu, có sự hỗ trợ của tư duy khoa học, vì vậy có thể chất lọc thông tin có giá trị khoa học, lịch sử để xây dựng những lý thuyết tường minh về triết lý âm dương và áp dụng ưu điểm của triết lý này vào các lĩnh vực, trong đó có âm thực là vấn đề cốt lõi mà đề tài này đang tìm hiểu.

Đau ốm bệnh tật do mất cân bằng một vài nhân tố nào đó trong cơ thể. Các bác sỹ Đông y thường khuyên cáo người bệnh thay đổi chế độ ăn uống, lựa chọn thực phẩm phù hợp thể trạng để khôi phục lại sự cân bằng giữa âm và dương.

Ví dụ, nếu chúng ta đang bị chứng ợ chua do tiêu thụ quá nhiều gia vị (dương), cách điều trị theo tây y thông thường là sử dụng thuốc kháng acid thì theo đông y là chọn một “toa thuốc” gồm các loại trà thảo dược để cân bằng tính âm. Khi ho hay cúm có khả năng được điều trị bằng việc thay đổi chế độ ăn uống thay vì dùng thuốc kháng sinh hoặc thuốc ho. Cách chữa trị này phù hợp với nhiều bệnh

nhân dễ dị ứng với các loại kháng sinh trong thuốc tây y. Thời gian bị Covid 19 chúng ta cũng đã tự tìm tòi và áp dụng rất nhiều bài thuốc trị triệu chứng ho, sốt, và tính hiệu quả đã được công nhận. Hiện nay, nhiều phụ nữ trong quá trình mang thai, các bà mẹ cho con bú, hoặc trẻ nhỏ thường ưu tiên chọn thực phẩm để cân bằng âm dương hơn là chọn thuốc tây cho những căn bệnh thường gặp.

Do đó, tùy vào tình trạng sức khỏe của mỗi người, khi bệnh có thể giảm hoặc kiêng bớt những thực phẩm không phù hợp. Đặc tính âm dương dựa trên nhiều nhân tố như cách chế biến, màu sắc, mùi vị, nguồn gốc, hình dáng... như đã phân tích trong bài luận, từ đó chúng ta cần phải thường xuyên duy trì tỷ lệ âm - dương cho cân bằng khi chế biến xào nấu và pha trộn chúng vào nhau.

Luận văn tìm hiểu về triết lý âm dương của Trung Quốc được vận dụng trong ẩm thực của các nước phương Đông để cung cấp thêm những kiến thức về dinh dưỡng, giúp cải thiện chất lượng cuộc sống hiệu quả, mang lại sức khỏe tốt và nguồn năng lượng dồi dào cho cơ thể. Hầu như không có thực phẩm nào là hoàn toàn âm hoặc dương, đây là lý do vì sao rất khó để có thực đơn kết hợp hoàn hảo, nhưng đó cũng là cách thức để chúng ta có thể kết hợp và tạo nên những món ăn đa dạng, phù hợp với nhu cầu của từng người, ở từng môi trường khác nhau.

“Hãy để thức ăn làm thuốc, đừng để thuốc làm thức ăn”. Sử dụng ẩm thực để cân bằng âm dương trong cơ thể có tác dụng điều trị bệnh và phục hồi cơ thể như dùng các phương pháp điều trị khác, người Việt từ xưa đã có tri thức sử dụng món ăn làm thuốc chữa bệnh rất phong phú. Những bài thuốc dân gian lưu truyền ngày nay vẫn được các gia đình Việt sử dụng thường xuyên, điều đó chứng tỏ triết lý lý âm dương luôn nằm trong nếp nghĩ của người xưa và nay, đó là sức ảnh hưởng khôn cùng của triết lý này cả về chiều rộng lẫn chiều sâu của một nền văn hóa.

Nền ẩm thực truyền thống của người Việt Nam là là nền ẩm thực của truyền thống nông nghiệp lúa nước, chứa đựng những tư duy, triết lý sâu sắc trong việc nhận thức về vũ trụ, cụ thể là ứng dụng triết lý âm dương, ngũ hành. Sự vận dụng khéo léo ấy đã làm cho bữa ăn của chúng ta đa dạng, giàu dinh dưỡng, có ích đối

với sức khỏe. Tùy vào con người, không gian và cả thời gian mà mỗi gia đình, mỗi dân tộc lại có cách chế biến khác nhau phù hợp với vùng miền của mình, trong đó yếu tố cân bằng âm dương, ngũ hành luôn được đảm bảo.

Việc chịu ảnh hưởng, áp dụng triết lý âm dương của Trung Quốc vào nền văn hóa ẩm thực của các quốc gia phương Đông là những điều vô cùng tinh túy, khi khoa học công nghệ hiện đại phát triển, bạn bè quốc tế đã có sự nhìn nhận lại và đánh giá cao những truyền thống đó, xem đó là cách ăn uống hợp lý và khoa học trong thời đại ngày nay.

Là một người Việt Nam, tôi nghĩ mỗi người đều có trách nhiệm cần phải kế thừa và phát huy nền ẩm thực truyền thống của người Việt xưa, cải thiện bữa ăn hàng ngày theo hướng cân bằng hơn, hợp lý hơn, từ đó cải thiện thể chất và tinh thần của bản thân và gia đình mình. Ngày nay, triết lý âm dương vẫn được nhiều người quan tâm tìm hiểu, ứng dụng. Tôi hy vọng việc nghiên cứu đề tài này không chỉ giúp ứng dụng triết lý âm dương của Trung Quốc vào ẩm thực theo phong tục của các nước phương Đông, cụ thể là Việt Nam mà còn trên cơ sở khoa học để góp phần xây dựng nền văn hóa ẩm thực của nước ta hiện nay.

## **DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO**

### **A. Tài liệu tiếng Việt**

#### **• Sách**

1. GS.TS Nguyễn Văn Luật (2008): “Hài hòa âm dương trong ẩm thực”, “Âm dương trong ẩm thực Việt”, SGTT
2. Trần Thị Huyền (2009): “Sự hình thành và phát triển học thuyết âm dương ngũ hành trong tư tưởng Trung Quốc” & (2012): “ Học thuyết âm dương ngũ hành”, TCTH
3. Quang Tâm (2008): “Âm dương trong ẩm thực”, SGTT
4. Trần Ngọc Thêm (2006): “Tìm về bản sắc văn hóa Việt Nam”, NXB Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh
5. Viện Văn Hóa – Nghệ Thuật Việt Nam, Phân viện văn hóa nghệ thuật VN tại TPHCM (2012): “Đặc khảo văn hóa người Hoa ở Nam Bộ”, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
6. Bộ Ngoại giao (2008): “Ngoại giao văn hóa vì một bản sắc Việt Nam trên trường quốc tế”, Nxb. Thế giới, Hà Nội.
7. Ngô Đức Vương (2016): “Minh Triết Trong Ăn Uống Của Phương Đông”, NXB Tổng Hợp TPHCM.
8. (2005): “Giáo trình Triết học Mác – Lênin”, NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội
9. TS. Bùi Bá Linh, “Triết lý Âm Dương – Ngũ Hành trong nghệ thuật ẩm thực của người Việt Nam”, Báo Sài Gòn Giải Phóng
10. ThS. BS. Lê Hoàng Sơn, (2006): “Học thuyết Ngũ hành”
11. Thu San – Nguyễn Thế Hùng, (2007): “Ngũ hành và Khoa học”, NXB Văn Hóa Thông tin, Hà Nội

12. GS.TSKH Trần Ngọc Thêm (2007): “Âm thực và Âm thực Việt Nam từ góc nhìn triết lý Âm Dương” tại Hội thảo khoa học "Kế thừa và nâng cao tính hợp lý của cách ăn truyền thống Việt Nam" do Hội Dinh dưỡng Việt Nam tổ chức tại Hà Nội ngày 17-8-2007, “Cơ sở Văn hóa Việt Nam” và “Tìm về bản sắc văn hóa Việt Nam” , Nxb. Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh.

13. Trần Phong Điều (2019): Ăn Uống Trong Việc Giữ Gìn Sức Khỏe Của Người Hoa Ở Nam Bộ. Tạp chí Khoa học Cần Thơ

• **Nguồn Internet**

14. <https://songkhoepius.vn/tinh-hoa-am-duong-ngu-hanh-trong-van-hoa-am-thuc-viet-nam-a1821.html>

15. <https://www.24h.com.vn/am-thuc/nguyen-ly-am-duong-trong-am-thuc-c460a636326.html>

16. <http://chiecthiavang.com/tin-tuc/triet-ly-am-duong-ngu-hanh-trong-nghe-thuat-am-thuc-cua-nguoi-viet-nam-c943a20171013104210723.htm>

17. <https://tinmoi.vn/yen-tiec-dip-nam-moi-cua-tu-hy-thai-hau-dai-su-than-co-7-mon-khong-ai-dam-dung-dua-011557389.html>

18. <http://www.thoigian.com.vn>

19. <http://chungta.com>

20. <http://tailieu.vn>

21. <http://lyhocdongphuong.org.vn>

22. <https://vnexpress.net/7-thuc-pham-giup-nguoi-nhat-song-lau-4450190.html>

23. <https://caodangktenbg.edu.vn/97-tim-hieu-ve-van-hoa-am-thuc-trung-quoc-co-gi-dac-sac-moi-nhat>

24. <https://xinvisaquocite.com/van-hoa-am-thuc-trung-quoc-nhung-dieu-ban-nen-biet/>

25. <https://www.duhoctrungquoc.vn/van-hoa-con-nguoi/tu-tuong-am-duong-ngu-hanh-trong-van-hoa-am-thuc-trung-quoc.html>
26. <https://www.dkn.tv/van-hoa/nghe-thuat/tinh-tuy-truyen-thong-tim-hieu-nghe-thuat-am-thuc-trung-hoa-de-tam-tac-ve-tu-tuong-nguoi-xua-p-1.html>
27. <https://www.dkn.tv/van-hoa/nghe-thuat/tinh-tuy-truyen-thong-tim-hieu-nghe-thuat-am-thuc-trung-hoa-de-tam-tac-ve-tu-tuong-nguoi-xua-p-2.html/amp>
28. <http://www.takyfood.com.vn/vn/nguyen-ly-am-duong-trong-thuc-duong-ohsawa.html>
29. <http://thucduongthienan.com/thuc-duong/thuc-duong-can-ban/bai-2-nguon-goc-nguyen-ly-am-duong-trong-phuong-phap-thuc-duong-ohsawa.html>
30. <https://dulichkhatvongviet.com/van-hoa-am-thuc-viet-nam>

## B. Tài liệu nước ngoài

### • Sách

31. 《中国美食哲学》，白玮，2018年，商务印书馆出版。
32. 《历史的味觉》，白玮，中国出版集团研究出版社
33. 《文明的味蕾》，白玮，中国出版集团研究出版社
34. Mike Mandl (2017). I Yin, You Yang. BACOPA Verlag
35. Deng Yu; Zhu Shuanli; Xu Peng; Deng Hai (2000).
36. “五行阴阳的特征与新英译” [Characteristics and a New English Translation of Wu Xing and Yin-Yang]. Chinese Journal of Integrative Medicine. 20 (12): 937.

### • Nguồn Internet

37. 阴阳五行哲学观念对中国传统饮食文化的影响，徐刚，百度学术 提供

38.原文网址: 【食之有道】 秋日滋补与「阴阳调和」的中国哲学观 |

香港01

39.[https://www.hk01.com/article/224034?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/224034?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)