

CƠM Ở VIỆT NAM: TỪ DINH DƯỠNG ĐẾN CHỨC NĂNG XÃ HỘI VÀ VĂN HÓA

Vương Xuân Tình*

Tóm tắt. Sinh sống tại khu vực được coi là một trong những cái nôi của cây lúa, các tộc người ở Việt Nam dùng gạo làm nguồn lương thực chính và cơm là món rất quan trọng trong bữa ăn hàng ngày. Tùy theo vùng sinh thái, điều kiện thực tế và truyền thống văn hóa, các tộc người chế biến được nhiều loại cơm khác nhau. Dựa theo nguồn nguyên liệu, có các loại cơm tẻ, cơm tấm, cơm nếp, cơm độn, cơm hến; dựa theo cách chế biến, có cơm nấu, cơm đồ, cơm lam, cơm hấp lá sen, cơm niêu, cơm chiên, cơm nướng, cơm cháy... “Cơm ba bát, áo ba manh”, “Cơm tẻ, mẹ ruột” là những thành ngữ nói về vị thế dinh dưỡng của cơm trong đời sống con người. Cơm không chỉ là món ăn, mà còn được khái quát hóa thành bữa ăn. Bữa cơm là một yếu tố quan trọng để gắn kết các thành viên trong gia đình, cộng đồng và còn phản ánh điều kiện sống hay phân tầng xã hội (cơm thợ, cơm đồng, cơm đèn, cơm vua). Cơm cũng trở thành các biểu tượng văn hóa đặc sắc, như cơm là gốc của đời sống, biểu hiện của giàu sang hay hèn kém, và gắn với các ứng xử xã hội liên quan. Do có vị trí quan trọng trong đời sống nên cơm còn gắn với rất nhiều hoạt động tôn giáo, tín ngưỡng, như trong thờ cúng tổ tiên, thờ cúng thần linh, tang ma hay các nghi lễ khác.

Từ khóa: Cơm, tộc người, Việt Nam, chế biến, dinh dưỡng, xã hội, văn hóa.

Vương Xuân Tình: Cooked rice in Vietnam: From nutrition to social and cultural functions

Living in an area considered as one of the cradles of rice, the ethnic groups in Vietnam use rice as their main food source and cooked rice is very important in their daily meals. Depending on the ecological region, actual conditions and cultural traditions, the ethnic groups process many different types of cooked rice. Regarding the ingredients, there are ordinary rice, broken rice, glutinous rice, rice mixed with various cereals, rice mixed with baby basket clams; regarding the way of cooking, there are cooked rice, steamed rice, bamboo-tube rice, steamed rice packed in lotus leaf, rice cooked in the earthenware pot, fried rice, grilled rice, crispy rice, etc. “Cơm ba bát, áo ba manh” (one should have three bowls of rice for a meal as a shirt should have three parts), and “Cơm tẻ, mẹ ruột”(Ordinary rice is natural mother) are idioms about the nutritional role of cooked rice in human life. Cooked rice is not only a dish, but also generalized as a meal, which is of significance to connect family members and communities. Meal also reflects living conditions or social stratification (cooked rice supplied for laborers, cooked rice eaten on the field, cooked rice eaten under the light and cooked rice offered to the king). Cooked rice becomes a unique cultural symbol such as the root of life, the expression of richness or poorness, and is associated with social behaviors and many religious, belief activities such as ancestor worship, god worship, funerals or other ceremonies.

Keywords: Cooked rice, ethnic group, Vietnam, processing, nutrition, society, culture.