

# Tại Sao Thích Ăn Phở?.

**BS. Phan Giang Sang**

Nghe nói tới phở là đứa cháu 3 tuổi mau mau kéo bàn, kéo ghế lót gối, leo lên ngồi khoanh tay, chờ tô phở. Thật ra nó rất kén ăn, chỉ thích nước tương, nên được mệnh danh là xì dầu chấy (đứa bé chỉ thích ăn nước tương). Thấy nó ăn hết, bà nó cho thêm chút bánh phở là nó ‘thank you bà nội’, thêm chút nước là ‘thank you bà nội’, thêm chút tương hồi sinh là cảm ơn bà nội. Như vậy đủ thấy con trẻ Việt Nam ngày nay cũng thích ăn phở chứ không chỉ người sành điệu. Phở trở nên món ăn quốc hồn, quốc túy Việt Nam.



Đi du lịch bên Tây, bên Tàu, bên Mỹ, bên Nhật... đâu đâu cũng có tiệm phở rất đông khách. Bà con sui gia, bạn thân Tây, Tàu, Singapore, Mã Lai, tới Úc thăm chúng tôi cũng muốn tới Bankstown hay Cabramatta ăn phở An, phở Việt. Tại sao có hiện tượng này mà trước đây không có?

Phở bỏ xa cái hương vị cổ truyền Việt Nam, là món chả giò, gói cuốn trong những năm đầu của người Việt hải ngoại. Tại sao phở trở nên ăn khách, thịnh hành, đặt lên trên tất cả món ngon tuyệt vời của người Việt khắp nơi trên thế giới? Mùi thơm ngon ngậy ngất của tô phở như bóng dáng yêu kiều của người phụ nữ Việt Nam.

Vì là thầy thuốc, nên tôi chỉ nhìn phở qua nhãn quan của người y sĩ nhiều hơn người đầu bếp, nhà sành điệu ăn phở như các nhà văn, nhà báo như: Tú mỡ, Vũ Bằng, Nguyễn Tuân v.v...

Tôi thành thật hết lòng cảm ơn các bà nội trợ đảm đàng việc nhà, nấu nướng khéo léo, đã đưa tô phở, thành hương vị Việt Nam đậm đà, trở nên vang danh khắp, từ ngày di cư khắp nơi trên thế giới!

## **Nguồn gốc tô phở**

Thời xưa, cả tỉnh Vĩnh Long của tôi không hề có tiệm phở nào hết. Dượng tôi là người Hà Nội, đến đây lập nghiệp tại tiệm chụp hình duy nhất là Photo Hà Nội trước 1930, vậy mà không nghe nói tới phở là gì. Hồi nhỏ, tôi đã từng lên Sài Gòn nhiều lần, mà cũng không biết tiệm phở ở đâu cả.

Đến năm 54, lên Sài Gòn học, cùng lúc với phong trào di cư và biểu tình của Bà Cố Vấn Ngô Đình Nhu, tôi mới thấy vài tiệm phở. Khi đi thực tập ở Bệnh Viện Nhi Đồng, thì bắt đầu mê phở Tàu Bay. Khách đứng chờ đông nghẹt, nên phải đứng xếp hàng chờ để chỗ ngồi.

Có chỗ ngồi, gọi phở, khi được tô phở nóng, mắt sáng lên, nhìn khói bốc lên nghi ngút, mùi phở bay ra, hương thơm ngào ngạt làm phát thèm chảy nước miếng ngay. Sau khi bỏ chút rau quế, ngò gai, nhứt là giá sống, cùng chanh ớt, vừa ăn, vừa húp nước canh nóng, chua cay, mặn nồng, ngon ngọt dễ chịu. Mồ hôi nước mắt, nước mũi cũng tuôn theo ... ngon quá là ngon, cho nên cũng muốn xơi thêm tô nữa. Nhưng đời sinh viên thì làm sao đủ sức xơi thêm.

Còn phía trước BV lại có tiệm phở hơi kỳ 'Phở vú bò', nghe mê ly mùi mẫn, thích lắm, rất mơ ước được thử cho biết mùi vị, nhưng còn mắc cỡ, ngượng ngùng không dám vô. Nhưng rồi cũng phải vào ăn thử, cũng may là ăn vô thử, cảm thấy nó làm sao đó, không ngon miếng chút nào cả. Nếu không, chắc cũng mê luôn rồi.

Bắt đầu từ đó có rất nhiều tiệm phở nổi lên nhưng cũng không bằng bây giờ khắp nơi trên thế giới. Ở đâu có người Việt là có tiệm phở.

Trong lịch sử nước ta có nói tới bánh chưng bánh dày, chớ không có nói tới mì, hủ tiếu nhứt là phở. Nhiều người cho phở có nguồn gốc từ món ăn của Pháp. Những người đầu bếp Tây đã có sáng kiến biến chế từ món thịt bò hầm có tên 'pot au feu', rồi đọc trại ra là phở. Người Tây ăn bánh mì chấm pot au feu, người mình ăn cơm, người Tàu ăn hủ tiếu hay mì. Để dung hòa, bỏ vô loại bánh như bánh cuốn ăn nó ngon đậm đà nhờ có nước mắm. Cái hay của người mình là biết biến cải, chế biến chớ không thần phục copy. Nhờ vậy mà ngày nay các tân đầu bếp nổi tiếng thế giới lãnh giải nấu ăn phần nhiều là người Việt (Thanh Bình, The Red Lantern, phở cây dù), nhờ bí quyết là nước mắm nhỉ. Mấy ngàn năm nay, Pháp, Hy Lạp ..vẫn không thay đổi pot au feu hay caserol, giống như nồi thịt bò kho của ta.

### **Thành phần nồi phở**

Muốn có nồi phở ngon, nồi phở phải hội đủ các thành phần đặc biệt như:

Củ hành Tiều, đỏ và nhỏ (shallot) được nướng bằng lửa than

Gừng cũng được nướng

Nhục đầu khấu

Định hương pernot (?)

Thảo hỏa (tsao ko)

Quế chi cũng được nướng

Anista (star anise)

Nước mắm nhỉ cho nó đậm đà, mặn mòi hấp dẫn

Xương ống trứng nước sôi, hầm thật lâu

Thịt bò/gà/...

### **Gia vị là phần trình diễn làm cho tô phở hấp dẫn, thơm ngon:**

Mấy lát hành đỏ, lá hành hương xắt nhỏ, rau quế (tím của Việt Nam thơm ngon hơn loại xanh basil của Greek hay Ý), ngò gai, ngò thơm, tiêu ớt, tương ớt (chilli sauce) và tương hời sinh.

Không quên miếng chanh, tại sao? Bởi vì chanh rất cần thiết, nếu không có chanh xúc tát

với thịt bò thì chất sắt mới được hấp thu. Nó giúp cho bổ máu là vậy.

(xin thưa các bà các cô, tôi xin miễn bàn cách nấu phở, nếu có chi sơ suất, xin thứ lỗi và chỉ giáo, vì bình sinh tôi là dân nhà quê lục tỉnh, háo ăn, chỉ biết xơi phở mà thôi).

Tôi cũng lấy làm lạ là nồi phở chỉ có thể thổi, nhưng tại sao già trẻ bé lớn, Tây, Mỹ, Tàu gì cũng đều ưa thích mới lạ nhỉ?

Chắc hẳn phải có cái gì đó, làm nó mới ngon bát ngát như vậy. Tuy vậy các bà mà nghe nói tới phở là 'bái bai' chào lia lịa, vì nói tới phở là nói tới cholesterol, kẻ thù của sức khỏe, là hung thần phì lủ. Nó tàn phá dung nhan nữ giới.

Thật ra nó không đáng sợ như ta tưởng, tránh né phở quá là phí phạm một phần dung nhan. Muốn biết rõ vai trò của mỡ dầu xin xem bài 'Ăn gì cho khôn' của Bs Phan Giang Sang.

### **Muốn rõ mọi việc ta hãy thử phân chất từng thành phần của nôi phở:**

#### **Gừng**

(Zingiber officinale. Ginger. Gingembre, zingiberaceae)

Gừng được biết từ lâu ở bên Trung Hoa, Việt Nam, Ấn Độ và cả bên Greek và Roma. Gừng thuộc loại củ, rất dễ trồng. Nó có vị cay thơm, nồng và rất nóng.

Trong dân gian, gừng là thuốc dân tộc. Nó rất thông dụng từ thành thị tới thôn quê. Lúc nào, nhà nào cũng có sẵn vài củ gừng phòng khi tối lửa tắt đèn, có mà dùng để trị bệnh. Làm gì có Bs, cán sự y tá, nhà thương mà trị bệnh cấp cứu ở thôn quê?

#### **Gừng rất đa dụng bởi vì nó giúp tiêu hóa và ngăn ngừa:**

Nôn mửa, ói mửa

Tiêu chảy

Trị chứng ăn không tiêu.

Ho đờm

Theo tập quán, đồ ăn thức uống của sản phụ thường có gừng: Má tôi luôn luôn nhắc, con vợ mầy mới sanh, nhớ cho ăn gà xào gừng, cá hấp hành gừng..

#### **Bởi vì gừng:**

Kích thích tiêu hóa cho ăn ngon, dễ tiêu.

Ấm lòng

#### **Có gừng như có thuốc tiên, trị bá chứng như:**

Nhức đầu, cảm cúm

Đau khớp xương

Chống ngộ độc.

Sở dĩ gừng có công dụng nhờ nó làm ruột bớt co thắt, dung hòa độc tố, gia tăng bài tiết dịch đường tiêu hóa, kể cả nước miếng và mật.

Nó rất an toàn, tuy nhiên nó có thể gây ngứa ngáy và hoa mắt. Phụ nữ mang thai nên cẩn thận không được lạm dụng không tốt.

Có mắc cảm cúm gì cũng phải lấy gừng mà trị, vì nó cũng giải nhiệt làm xuất mồ hôi để giải cảm, thông phổi, thông đàm.

Hồi nhỏ hề bị cảm, má tôi nấu cho nôi cháo thương hàn (cháo có gừng xắt nhỏ như sợi, đọt lá chanh, ngò, tiêu, hành hương..), ăn là hết ngay. Bây giờ tại Úc các con tôi cũng nhờ nấu cho chúng ăn giải cảm, chớ không có dùng thuốc Tây hay trụ sinh.

Tro gừng dùng để trị tiêu chảy và cầm ho ra máu.

Gừng được dùng như gia vị để nấu ăn, làm mứt, làm dưa để dành, để nhậu rượu đế. Ngày Tết ăn xong nhâm nhi tách trà với miếng mứt gừng, mứt gừng dẻo (gừng xắt trộn với đu đủ) thì số dách. Ở nhà quê, có như vậy cứ chuyện trò sáng đêm mà không hay. Gần đây Tây có làm loại kẹo chocolate có gừng để ngậm sau khi ăn cơm xong.



## HÀNH

(*Allium fistulosum* L.hành ta; *Allium cepa*: hành Tây...)

Hành là đồ gia vị rất được ưa thích khắp mọi nơi. Nó có từ thời xa xưa. Nó được dùng như thuốc và gia vị ở Ai cập, La mã, Hy lập, bên Tàu, Việt Nam ...

Tô phở mà không có hành thì không phải là phở. Hành dùng để ướp, nấu nướng và bỏ vô như gia vị. Hành củ non được ngâm dấm làm dưa để nhậu, khai vị.

Khi xắt hành nên tránh dùng để mùi nó bốc lên vô mắt rất cay, làm chảy nước mắt.

Hành có nhiều loại, tựu trung là loại củ và loại ăn lá. Loại củ màu trắng rẻ tiền, màu vàng và đỏ mắc hơn. Hành đỏ nhỏ củ thơm ngon hơn gọi là hành Tiều (shallot).

Hành lá có loại to không thơm ngon bằng loại nhỏ gọi là hành hương (welsh spring onion). Hành có công hiệu như tỏi nhưng thua tỏi một bậc. Nó làm hạ huyết áp, hạ cholesterol tốt nhất là gia tăng loại cholesterol tốt (high density lipoproteins), trị cảm cúm, kháng sinh (antibacterial properties), kháng siêu vi (antiviral properties), phòng ngừa máu đông đặc, nghẽn mạch máu và giúp sự hưng phấn (aphrodisiac properties). Tốt nhất là shallot vì nó có chứa nhiều chất phenol và flavonoids.

Hành còn chứa một chất nữa là quercetin, nó có tính chất antioxidants và anticancer.

Tốt nhất vẫn củ hành đỏ và nhất là ăn sống. Mấy anh Phú Lang Sa (French) đi chơi hay ăn sáng, thích cặp củ hành với khúc bánh mì baguette, tối thích ăn canh hành là vậy đó (?)

## QUẾ

(Cinnamon, *cinamomum loureirii* Thanh Hóa, *cascia blume* Trung Quốc, *zeylanicum* Sri Lanka)

Quế rất thông dụng trong việc nấu ăn, bánh mứt nhờ mùi thơm của nó. Ăn quế da ngủi cũng có mùi quế. Nó cũng được dùng để chế dầu thơm, dầu ngửi. Nó là loại vỏ cây cao 9m. Nó được biết từ xa xưa ở cổ thành Babylon, sau đó ở Bồ Đào Nha rồi ở Sri Lanka. Thật ra nó có rất nhiều ở Ấn Độ, Ba Tây và rừng nhiệt đới như Việt Nam. Quế VN rất tốt, được sản xuất ra ngoài lấy ngoại tệ.

Quế rất quý vì nó được dùng trong nấu ăn và làm thuốc. Bánh kẹo, trà cũng có quế cho ấm và ngừa bệnh.

Người ta gói cất kỹ, khi cần đem ra sử dụng để trị phong hàn, ăn không tiêu, lạnh bụng, nôn ói. Nó cũng kháng sinh, kháng nấm, viêm đường hô hấp, thông đàm, yếu thận, nhức khớp xương..

### **Tsao ko**

Đầu khấu (amomum tsao ko)

Nó dùng trong nấu ăn của người Việt. Nó có trồng ở Việt Nam. Nó được dùng vì có chất alipinoidease, kháng oxidants, giúp các điều tố đường ruột

### **STAR ANISE**

Tây hồi (Illium verum)

Star anise có mùi thơm anise, trái có hình ngôi sao cho nên được gọi là star anise. Nó có rất nhiều ở vùng phía Nam Trung Quốc, Việt Nam, Nam NSW. Riêng loại anise của Nhật rất độc cho thận và đường tiêu hóa. Nên nó được dùng làm nhang thơm

Anise dùng để làm ngũ vị hương (five spice powder). Star anise là thành phần chánh của nôi phở..

Star anise có chứa chất anethole, gây mùi thơm ngào ngạt, làm tâm hồn nó lâng lâng bởi vì nó chính là absinthe đấy.

Nhiều người còn cho phở ngon nhờ thơm hành. Thật ra không đúng, phải nói là thơm mùi anise, nó nhẹ nhàng dễ thương.

Làm lạp xưởng, dồi trường (cháo lòng) mà không có absinthe thì làm sao ngon thơm được quý vị! Nhờ có nó để bán mùi và để ngăn ngừa trùng thực.

Anise bỏ vào bánh Pastis, rượu mùi Galliano thì tuyệt diệu. Say ngất cần câu lúc nào không hay. Các bà coi chừng! Vì đây là rượu dành cho phụ nữ.

Anise dùng để trị đau khớp xương, ăn không tiêu. Trong Đông Y (TCM Traditional Chinese Medicine) nó được dùng trị cảm cúm.

Nó có chứa chất Shikinic acid dùng để bào chế thuốc Tamiflu để trị cúm gà năm 2005. Cho nên mấy anh ba Tàu ở China town biết, hốt thuốc \$20 một thang để trục lợi!

Mùa thu hoạch vào tháng Ba tới tháng Năm 2009 không đủ. Hãng Bào Chế Roche mới tìm cách nghiên cứu dùng vi trùng E.coli để chế Tamiflu, còn các hãng khác dùng cách khác làm thuốc chống cúm heo.

Trong lúc dịch bệnh cúm heo 2009 đang leo thang, mà thuốc chủng ngừa chưa có, phải chờ tới tháng tám hay chín mới có, làm mọi người hoang mang không biết làm sao phòng ngừa. Vì thành phần nôi phở như nôi tả pín lù, hầm bà lẩn đủ thứ như thang thuốc Nam, dư thừa để ngừa và trị bệnh cảm cúm gà, heo và SARS.

Như vậy còn chờ gì nữa mà không xơi Phở tái rất tốt để ngừa chống bệnh cúm heo đó quý vị! Nhưng xin hãy thận trọng, đừng quá lợi dụng ăn nhiều không tốt, vì cách nấu không có phân lượng, mà xơi cho đã thèm cũng không có lượng được cái bụng tham ăn... Nhứt là các bà bầu hay bà mẹ cho con bú cần phải thận trọng hơn.

Nói vậy chớ mấy ngày nay, lu bù cảm cúm nặng, cúm heo (thử nghiệm swine flu có phát hiện (detected) hết mấy người rồi)... làm tôi như tử, ấy vậy có mấy cô gốc Bắc cho gia đình

cô có truyền thống phơi phở trị cảm nên không sợ (?). Riêng tôi thì ai rút máu thử xong là khuyên đi ăn phở để lấy lại sức. Vậy một lần nữa tôi lại phản bác khoa học vì phở là cholesterol.

Xin đọc bài 'Phở Gà, Nước Béo' rất hóm hỉnh của BS Nguyễn Ý Đức sẽ rõ.

## **Nước mắm nhĩ**

Như ai ai cũng biết nước mắm là món ăn quốc hồn quốc túy của dân tộc ta. Ngày xưa Gs sinh hóa học ĐH NYD Sài Gòn, Trương Văn Chôm nghiên cứu về nước mắm, cho nó không những thơm ngon kỳ lạ, mà còn bổ dưỡng nữa. Nó chứa rất nhiều chất đạm, nhờ đó mà nó nuôi dưỡng dân tộc ta từ ngàn xưa. Người Bắc chỉ cần có chén nước mắm nhĩ và miếng chả lụa là đủ. Người Nam ăn canh chua phải có đĩa nước mắm dầm tỏi ớt. Còn nghèo ăn nước mắm kho quẹt, lại ngon đáo để.

Còn các đồ gia vị dùng để trang trí tô phở cho hoa mỹ, tăng thêm phần hấp dẫn, thèm thường, nước miếng chảy ra càng nhiều mới thấy ngon miệng như:

Thịt bò tái bổ máu, còn chín, gầu, nạm, gân, vò viên, lá sách bổ cho cơ thể để có sức làm việc. Thịt gà có thêm trứng non, chỉ có tròng đỏ thôi càng bổ. Đặc biệt nhất là tại Cabramatta, NSW, có quán Phở Phùng chế cách lấy nước huyết của thịt bò làm chén nước tiết (huyết) thơm ngon mà không béo độc hại như tô nước béo. Nó rất ngon, chỉ có tròng đỏ thôi, tốt cho người bị thiếu máu, thiếu chất sắt. Nó như thịt bò ép lấy huyết làm thuốc bổ gan bò tươi của Tây.

Thịt, huyết, trứng gà đem lại sinh lực, năng lực để làm mọi việc. Đâu cần tới phở ngẫu pín hay ngẫu pín hầm thuốc Bắc. Tên phở được đặt tùy theo loại thịt bỏ vô như phở gà.

Hành xắt lát trắng hay vàng coi không sang trọng và đẹp bằng hành đỏ.

Hành lá xắt nhỏ, loại to coi ô dề và không đẹp tỉ mỉ như hành hương.

Ngò (coriander) thì thơm đáo để mà còn có tánh chất aphrodisiac tuyệt diệu. Mấy anh carry nị không bao giờ quên. Mấy ảnh còn bỏ cả đồng hột ngò nữa mới sanh con đẻ cái đầy đàn, dân số bùng nổ trên cả tỷ ba người, gần bằng mấy anh ba Tàu rồi.

Ngò gai (saw grass/ saw leaf herb) cho thơm.

Rau quế (basil) xanh (Ý, Hy Lạp) không thơm bằng rau quế tím của Việt Nam. Nó có mùi anise. Nó có tác dụng:

- anti oxidants,
- Kháng vi trùng, siêu vi
- kháng ung thư
- kháng máu đông đặc
- bệnh tiểu đường ở Ấn Độ, bệnh suyễn, stress

Người Miền Nam không bao giờ quên cọng giá sống.

Ớt làm ăn ngon, nóng, giúp trị đau xương, tương ớt cay lơ lơ

Tiêu cho thơm ngon, cho ấm...

Hồi Sinh cho mặn ngọt làm ngon thêm

Chanh cho nhiều sinh lực và chống cảm nhờ sinh tố C. Tô phở tái mà không có chanh, kể như phí của trời, vì chanh là vật xúc tác để hấp thụ chất sắt của máu bò.

Tóm lại, ông cha ta đã khổ công biến chế ra nồi phở với những thành phần trên nó tuyệt hảo còn hơn đơn thuốc ‘Nhứt Dạ Lục Giao Sanh Ngũ Tử’ gì đó của Vua Minh Mạng!

Xin bái phục tài năng của ông cha ta đã để lại cho hậu thế chúng ta một bài thuốc độc đáo! Nhưng có điều là cho tới giờ này chưa thấy ai nói tới, khám phá giá trị của thần dược phở?

Chính vì vậy mà tôi say mê Phở hơn cơm, cơm là món ăn chánh của người Việt chúng ta, Phở thơm, thâm thúy tuyệt vời là hương vị quốc hồn quốc túy. Đương nhiên Phở phải ngon hơn cơm, cơm ăn suốt đời... còn phở, lâu lâu thêm ăn một tô thôi, cho nó sượng, cho đời lên hương một chút, phải không quý vị?

Vì với thành phần trên đương nhiên là già trẻ bé lớn, Tây, Tàu gì cũng hảo tô phở. Hảo phở để rồi hảo ngọt bởi món nào cũng đưa lên tột đỉnh vu sơn lúc nào mà không hay.

‘You are what you eat’

Hoan hô phở ngừa và trị cảm cúm, SARS, cúm gà và cúm heo, cũng dễ thành con heo, Trư Bát Dái.

Xin quý vị hãy Hoan hô PHỞ, vì Phở là THẦN DƯỢC VIAGRA!

‘Nam Dược Trị Nam Nhân’.

Danh ngôn của Thiền Sư Tuệ Tĩnh

## **BS Phan Giang Sang**

### **- Tài liệu tham khảo**

The Encyclopedia of popular herbs. Robert S. McCaleb, Evelyn Leigh, and Krista Morien  
Encyclopedie practice, Les plantes medicinales

The Kitchen & Garden Book of HERBS, Jessica Houdret & Joanna Farrow

The Recipes of the Red Lantern.

Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam, Đỗ Tất Lợi

**Chuyển Đến: Trần Trung Chính - [chinhphap89@gmail.com](mailto:chinhphap89@gmail.com)**

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)



**VIỆT NAM VĂN HIẾN**

[www.vietnamvanhien.info](http://www.vietnamvanhien.info)



**TỦ SÁCH VĂN HIẾN ONLINE VỚI HƠN 11000 TÁC PHẨM**