

## ĐẶC ĐIỂM ẨM THỰC CỦA NGƯỜI DÂN TỈNH HẬU GIANG

Lê Thị Ngọc Phúc<sup>(1)</sup>

(1) Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn (VNU-HCM)

Ngày nhận bài 30/8/2024; Chấp nhận đăng 30/9/2024

Liên hệ email: phucle@hcmussh.edu.vn

### Tóm tắt

Bài viết sử dụng dữ liệu từ công trình “Địa chí Hậu Giang” để mô tả đặc điểm ẩm thực hàng ngày và trong dịp Tết Nguyên đán của người dân tỉnh Hậu Giang. Cụ thể, 3.001 người dân từ tám thành phố, thị trấn và xã của tỉnh Hậu Giang đã tham gia khảo sát theo phương pháp chọn mẫu cụm. Dữ liệu được thống kê và phân tích thông qua phần mềm SPSS. Kết quả cho thấy cơm nhà nấu vẫn là món ăn chủ đạo trong bữa ăn hàng ngày, phản ánh sự gắn bó với truyền thống và nhu cầu dinh dưỡng cơ bản của người dân. Tuy nhiên, thói quen ăn sáng đang có sự thay đổi theo nhịp sống hiện đại. Nhóm lao động nặng ưu tiên các món ăn cung cấp năng lượng, trong khi nhóm có thời gian linh hoạt chọn các món ăn nhanh, tiện lợi. Ngoài ra, tình trạng kinh tế hộ gia đình cũng tác động mạnh mẽ đến chế độ ăn uống: nhóm thu nhập thấp thường ăn uống ít đa dạng, trong khi nhóm có thu nhập cao duy trì bữa ăn phong phú và đầy đủ hơn. Trong dịp Tết Nguyên đán, mặc dù vẫn duy trì các món ăn truyền thống, người dân cũng sáng tạo và đổi mới trong các món bánh, mứt, thể hiện sự đa dạng hóa trong ẩm thực ngày Tết. Nghiên cứu không chỉ đóng góp vào đặc điểm chung của ẩm thực Việt Nam mà còn làm nổi bật nét đặc trưng của ẩm thực vùng đồng bằng sông Cửu Long, đồng thời mở ra hướng nghiên cứu về thói quen ăn uống và các yếu tố ảnh hưởng đến chúng, từ đó đóng góp vào các chương trình tư vấn dinh dưỡng.

**Từ khóa:** ẩm thực, Hậu Giang, văn hóa

### Abstract

#### CULINARY CHARACTERISTICS OF RESIDENTS IN HAU GIANG PROVINCE

The article describes the daily and Lunar New Year culinary characteristics of residents in Hau Giang province. Data was drawn from the “Monography in Hau Giang Province” project, with 3.001 respondents recruited by cluster sampling. All data was analyzed by SPSS software. The findings show that “home-cooked rice” has reflected traditional meals and the basic nutrition needs of residents in Hau Giang province. However, breakfast habits have changed with the pace of modern life. The heavy labourers have energy-proving dishes, while the group with flexible time often choose fast and convenient dishes. Moreover, the household's economic condition strongly impacts the dietary preferences. The low-income group often eats less diverse foods, while the high-income group maintains a richer and more complete nutritious meal. During the Lunar New Year, although traditional dishes are still maintained, people are also creative and innovative with cakes and jams, showing the diversity of Tet cuisine. The study not only contributes to the general characteristics of Vietnamese cuisine but also highlights the unique features of the cuisine of the Mekong Delta. It also recommends research directions on eating habits and factors affecting them, thereby contributing to nutrition counselling programs.

## 1. Giới thiệu

Theo định nghĩa của Tylor, văn hóa hay văn minh, theo nghĩa rộng về tộc người nói chung gồm có “tri thức, tín ngưỡng, nghệ thuật, đạo đức, luật pháp, tập quán và một số năng lực và thói quen khác được con người chiếm lĩnh với tư cách là thành viên của xã hội” (Huyền Giang dịch, 2001). Từ khái niệm này cho thấy việc hình thành bản sắc văn hóa của tộc người hoặc khu vực dựa trên nhiều thành tố, trong đó có ẩm thực.

Ẩm thực là một trong những chủ đề nhận được nhiều quan tâm nghiên cứu của các học giả ở nhiều lĩnh vực khác nhau trong những năm gần đây bởi vì nghiên cứu ẩm thực vừa phản ánh nhận thức và trải nghiệm của con người về thế giới khách quan, vừa thể hiện mối liên hệ giữa chính trị quốc gia và đời sống hàng ngày (Christopher & Harris, 2018).

Đồng bằng sông Cửu Long (ĐBSCL) với những đặc điểm địa lý, khí hậu và môi trường khác biệt đã tạo nên những nét đặc trưng riêng trong văn hóa ẩm thực (Trần Thị Hoàng Mỹ, 2023). Chính vì vậy, việc nghiên cứu đặc điểm ẩm thực của cư dân vùng ĐBSCL, đặc biệt là tỉnh Hậu Giang, không chỉ đóng góp vào đặc điểm chung của ẩm thực Việt Nam mà còn làm nổi bật nét đặc trưng liên quan đến giới tính, lao động, tình trạng kinh tế và nhiều chủ đề khác thông qua việc mô tả thói quen ăn uống hàng ngày và trong các dịp lễ Tết.

## 2. Tổng quan tài liệu nghiên cứu

Khi nghiên cứu về ẩm thực của một nền văn hóa, các nhà nghiên cứu trước đây cho rằng cần phân biệt giữa các yếu tố thực tiễn và các yếu tố văn hóa vốn được định hình trong quá trình lịch sử và xã hội. Trong đó, yếu tố thực tiễn đề cập đến các chủ đề như nhu cầu dinh dưỡng, điều kiện sinh thái và các thành phần sẵn có tại địa phương để hình thành nên các món ăn. Trong khi đó, đặc điểm văn hóa đề cập đến phương pháp chế biến và cách bày trí bữa ăn (Avieli, 2011). Trong một công trình xác định đặc điểm của một nền ẩm thực quốc gia, nhà nghiên cứu cho rằng ẩm thực Việt Nam vừa thể hiện lịch sử lâu đời và đa dạng vùng miền (Christopher & Harris, 2018).

Nhiều công trình nghiên cứu trước đây bàn về ẩm thực dưới nhiều khía cạnh khác nhau như: đặc điểm ẩm thực của tộc người và sự biến đổi trong ẩm thực truyền thống (Sơn Thị Cẩm Tiên, 2020; Trần Phóng Diệu, 2014), đặc điểm cấu tạo, ngữ nghĩa của tên các món ăn, văn hóa ẩm thực qua ca dao tục ngữ (Nguyễn Văn Thông, 2012; Ngô Minh Nguyệt, 2018); ẩm thực là một yếu tố ảnh hưởng đến sự hài lòng của du khách trong hoạt động du lịch (Nguyễn Thị Diễm Kiều & Lê Trung Đạo, 2024; Hoàng Thị Diệu Thúy, 2023); sự giao thoa giữa văn hóa ẩm thực và văn hóa giao tiếp trong gia đình truyền thống Việt Nam (Valentina và Lê Thị Kim Dung, 2022). Hay trong một nghiên cứu dưới góc nhìn Nhân học về ẩm thực, nhà nghiên cứu làm sáng tỏ ý nghĩa của thực phẩm Việt Nam bằng cách trình bày mối quan hệ giữa dinh dưỡng và văn hóa thông qua danh mục các món ăn. Kết quả nhấn mạnh đến những đặc điểm của ẩm thực Việt Nam là yếu tố xanh và lành mạnh trong bối cảnh đáng lo ngại về nguồn gốc dinh dưỡng của thực phẩm và những tác động tiêu cực của nền nông nghiệp công nghiệp hóa (Avieli, 2011).

Các công trình nghiên cứu trước đây tạo hệ thống tư liệu tham khảo cho bài viết. Tuy nhiên, bài viết này chủ yếu tiến hành hệ thống hóa các loại thức ăn được sử dụng trong ngày thường và lễ tết của người dân tỉnh Hậu Giang để làm tư liệu tham khảo so sánh với các vùng miền khác của đất nước.

### 3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra xã hội học để mô tả đặc điểm ẩm thực hàng ngày và lễ tết của người dân tỉnh Hậu Giang bằng phiếu hỏi cấu trúc với các chủ đề như cơ cấu bữa ăn hàng ngày, các thực phẩm sử dụng hàng ngày và trong lễ tết. Tổng cộng có 3.001 người dân tham gia cuộc nghiên cứu tại tám thành phố và huyện thị bao gồm thành phố Vị Thanh, huyện Vị Thủy, thị xã Long Mỹ, huyện Long Mỹ, huyện Châu Thành, huyện Châu Thành A, thị xã Ngã Bảy và huyện Phụng Hiệp trong vòng hai tháng (từ tháng 3/2024 đến tháng 4/2024). Nghiên cứu áp dụng quy tắc tính mẫu để xác định quy mô mẫu tại mỗi thành phố và huyện. Sau đó, nghiên cứu áp dụng cách chọn mẫu cụm để tiếp cận các người trả lời. Mỗi huyện chọn từ hai đến ba thị trấn/xã. Những người tham gia vào nghiên cứu có độ tuổi từ 18 tuổi trở lên và có thể hoàn thành phiếu khảo sát độc lập theo hướng dẫn của nhà nghiên cứu.

Bên cạnh đó, nghiên cứu áp dụng nghiêm ngặt các nguyên tắc đạo đức nghiên cứu. Toàn bộ dữ liệu được mô tả thông kê bằng phần mềm SPSS phiên bản 20.0 nhằm mô tả đặc điểm ẩm thực hàng ngày và lễ tết của người dân tại tỉnh Hậu Giang. Trong bài viết này, đặc điểm ẩm thực hàng ngày được phạm vi trong buổi ăn sáng. Đối với các món ăn vào buổi trưa và buổi chiều, bài viết mô tả dưới góc độ đặc điểm cơ cấu món ăn.

### 4. Kết quả và thảo luận

#### 4.1. Đặc điểm người trả lời

Bảng 1 mô tả số lượng người tham gia vào cuộc nghiên cứu theo giới tính và tình trạng kinh tế gia đình. Tổng số người tham gia nghiên cứu là 3.001 trong đó nam giới tham gia thực hiện phiếu khảo sát cao hơn gấp 2.2 lần so với nữ giới, với tỷ lệ lần lượt của nam và nữ là 69% và 31%. Đối với tình trạng kinh tế của hộ gia đình, số lượng hộ gia đình ở mức trung bình chiếm tỷ lệ đông nhất với 71.1%, tương đương 2.134 hộ; trong khi đó tỷ lệ hộ nghèo (có sổ hộ nghèo) và cận nghèo chiếm 8.3%, tương đương 248 hộ. Theo số liệu thống kê, hoạt động kinh tế chính của các hộ gia đình là nông nghiệp chiếm 68.1%. Tiếp đến là công việc làm thuê của các thành viên trong hộ gia đình chiếm 10.1% và hoạt động kinh doanh/dịch vụ chiếm 8.7%. Ngoài ra, đề tài còn ghi nhận các hoạt động ngư nghiệp, làm công nhân và các hoạt động khác (cán bộ viên chức, giảng viên và hưu trí).

**Bảng 1.** Đặc điểm người trả lời

<b>Tổng cộng = 3.001</b>		
<b>Giới tính</b>		
Nam	2070	69.0%
Nữ	931	31.0%
<b>Địa bàn</b>		
Thành phố Vị Thanh	328	10.9%
Huyện Vị Thủy	382	12.7%
Thị xã Long Mỹ	366	12.2%
Huyện Long Mỹ	345	11.5%
Huyện Châu Thành	393	13.1%
Huyện Châu Thành A	395	13.2%
Thị xã Ngã Bảy	419	14.0%
Huyện Phụng Hiệp	373	12.4%

<b>Tình trạng kinh tế gia đình</b>		
Nghèo	81	2.7%
Cận nghèo	167	5.6%
Trung bình	2134	71.1%
Khá	589	19.6%
Giàu	30	1.0%
<b>Hoạt động kinh tế chính</b>		
Nông nghiệp	2044	68.1%
Ngư nghiệp	7	0.2%
Kinh doanh/dịch vụ	261	8.7%
Làm thuê	304	10.1%
Làm công nhân	135	4.5%
Khác	250	8.3%

#### 4.2. Đặc điểm ẩm thực hàng ngày

Kết quả nghiên cứu cho thấy, “Com nhà nấu” có xu hướng được ưa chuộng nhất với số lượt lựa chọn là 1.464/8.347 lựa chọn, chiếm 17.5%. Trong khi đó, các món ăn khác như hủ tiếu, cháo lòng, xôi, cơm tấm, bún riêu, bánh mì, phở, bún thịt nướng, bánh bò, bánh tiêu chiếm tỷ lệ dao động từ 1.1% đến 14.7%. Điều này phản ánh thói quen ăn uống truyền thống và nhu cầu đảm bảo dinh dưỡng từ bữa cơm tự nấu. Kết quả này tương tự trong tác phẩm của Vũ Ngọc Khánh và Hoàng Khôi (2012), khi hầu hết người trả lời quan niệm cho rằng cần ăn no để đảm bảo đủ năng lượng làm việc. Đối với các món ăn ngoài hàng phổ biến thường là món nước và món nhanh, phù hợp với nhịp sống bận rộn và sở thích ẩm thực của người dân. Mặc dù vậy, đối với món phở (là thức ăn sáng được ưa chuộng bởi cư dân khu vực phía Bắc), tỷ lệ lựa chọn chỉ chiếm 3.5%, đứng thứ 8/10 món ăn sáng được khảo sát (xem bảng 2).

**Bảng 2.** Các món ăn sáng của người trả lời

Các món ăn	Số lượng	Phần trăm lựa chọn	Phần trăm trường hợp
Hủ tiếu	1223	14.7%	40.9%
Cháo lòng	1070	12.8%	35.8%
Xôi	978	11.7%	32.7%
Cơm tấm	641	7.7%	21.4%
Bún riêu	1209	14.5%	40.4%
Bánh mì	1128	13.5%	37.7%
Bánh tiêu, bò, ít, da lợn...	92	1.1%	3.1%
Phở	288	3.5%	9.6%
Bún thịt nước	191	2.3%	6.4%
Com nhà nấu	1464	17.5%	49.0%
Khác	63	0.8%	2.1%
<b>Tổng cộng</b>	<b>8347</b>	<b>100.0%</b>	<b>279.3%</b>

Khi xem xét thói quen ăn sáng theo nhóm nghề nghiệp, kết quả cho thấy có sự khác biệt giữa các nhóm làm việc nặng (ưu tiên cơm/xôi) và nhóm có thời gian linh hoạt hơn (ưu tiên bún, bánh mì, cháo). Đối với nhóm làm nông nghiệp, cơm nhà được lựa chọn nhiều nhất (18,3%), sau đó là hủ tiếu (14,8%) và bún riêu (14,8%). Tương tự, nhóm lao động làm thuê cũng chọn cơm nhà (19,7%) cao nhất trong các nhóm, tiếp theo là xôi (16,4%) và bánh mì (16,3%). Kết quả này tương tự với nghiên cứu trước đây khi cho rằng những người nông dân trước khi bắt đầu công việc đồng áng vào buổi sáng nếu được ăn no thì năng suất làm việc sẽ tăng đáng kể vì thời gian lao động buổi sáng thường kéo dài (Vũ

Ngọc Khánh & Hoàng Khôi, 2012). Trong khi đó, nhóm kinh doanh/dịch vụ và làm công nhân mặc dù “com nhà” cũng là lựa chọn hàng đầu nhưng tỷ lệ thấp hơn so với các nhóm khác. Ngoài ra, nhóm công nhân có xu hướng ăn bánh mì (14,2%) và bún riêu (14,8%) nhiều hơn các nhóm khác. Điều này có thể được lý giải vì thời gian làm việc theo ca, cần bữa sáng nhanh và tiện lợi nên các công nhân thường chọn các món ăn sáng kể trên. Trong khi đó, những người làm kinh doanh/dịch vụ thường có thời gian linh hoạt hơn, dễ chọn các món ăn nhanh và đa dạng hơn (xem bảng 3).

**Bảng 3.** Các món ăn sáng theo nghề nghiệp của người trả lời

Các món ăn		Nông nghiệp	Ngư nghiệp	Kinh doanh/dịch vụ	Làm thuê	Làm công nhân	Khác	Tổng cộng
Hủ tiếu	SL	838	3	121	99	54	108	1223
	% giữa Hoạt động kinh tế	14.8%	17.6%	16.4%	11.9%	14.2%	15.2%	
	% Tổng cộng	10.0%	0.0%	1.4%	1.2%	0.6%	1.3%	14.7%
Cháo lòng	SL	798	4	89	80	40	59	1070
	% giữa Hoạt động kinh tế	14.1%	23.5%	12.1%	9.6%	10.6%	8.3%	
	% Tổng cộng	9.6%	0.0%	1.1%	1.0%	0.5%	0.7%	12.8%
Xôi	SL	629	3	76	137	43	90	978
	% giữa Hoạt động kinh tế	11.1%	17.6%	10.3%	16.4%	11.3%	12.7%	
	% Tổng cộng	7.5%	0.0%	0.9%	1.6%	0.5%	1.1%	11.7%
Com tấm	SL	402	1	78	64	35	61	641
	% giữa Hoạt động kinh tế	7.1%	5.9%	10.6%	7.7%	9.2%	8.6%	
	% Tổng cộng	4.8%	0.0%	0.9%	0.8%	0.4%	0.7%	7.7%
Bún riêu	SL	840	1	109	96	56	107	1209
	% giữa Hoạt động kinh tế	14.8%	5.9%	14.8%	11.5%	14.8%	15.1%	
	% Tổng cộng	10.1%	0.0%	1.3%	1.2%	0.7%	1.3%	14.5%
Bánh mì	SL	710	2	91	136	54	135	1128
	% giữa Hoạt động kinh tế	12.5%	11.8%	12.3%	16.3%	14.2%	19.0%	
	% Tổng cộng	8.5%	0.0%	1.1%	1.6%	0.6%	1.6%	13.5%
Bánh tiêu, bò, ít, da lợn...	SL	51	0	10	14	5	12	92
	% giữa Hoạt động kinh tế	0.9%	0.0%	1.4%	1.7%	1.3%	1.7%	

	% Tổng cộng	0.6%	0.0%	0.1%	0.2%	0.1%	0.1%	1.1%
Phở	SL	192	0	39	21	13	23	288
	% giữa Hoạt động kinh tế	3.4%	0.0%	5.3%	2.5%	3.4%	3.2%	
	% Tổng cộng	2.3%	0.0%	0.5%	0.3%	0.2%	0.3%	3.5%
Bún thịt nước	SL	139	0	17	14	8	13	191
	% giữa Hoạt động kinh tế	2.5%	0.0%	2.3%	1.7%	2.1%	1.8%	
	% Tổng cộng	1.7%	0.0%	0.2%	0.2%	0.1%	0.2%	2.3%
Cơm nhà nấu	SL	1036	3	98	164	67	96	1464
	% giữa Hoạt động kinh tế	18.3%	17.6%	13.3%	19.7%	17.7%	13.5%	
	% Tổng cộng	12.4%	0.0%	1.2%	2.0%	0.8%	1.2%	17.5%
Khác	SL	36	0	9	8	4	6	63
	% giữa Hoạt động kinh tế	0.6%	0.0%	1.2%	1.0%	1.1%	0.8%	
	% Tổng cộng	0.4%	0.0%	0.1%	0.1%	0.0%	0.1%	0.8%
<b>Tổng cộng</b>	SL	5671	17	737	833	379	710	8347
	% Tổng cộng	67.9%	0.2%	8.8%	10.0%	4.5%	8.5%	100.0%

### 4.3. Đặc điểm cơ cấu món ăn

Dựa trên kết quả nghiên cứu, người dân tỉnh Hậu Giang có xu hướng ăn “cơm - cá - canh” trong bữa ăn hàng ngày với 27,9% tổng số lựa chọn, tương đương 78,7% số người khảo sát. Bên cạnh đó, “cơm - thịt - canh” (18,1%) và “cơm - cá - canh - rau” (16,8%) cũng là lựa chọn phổ biến. Tỷ lệ người ăn cơm kết hợp cả cá, thịt, trứng, canh và rau chiếm tỷ lệ rất thấp (2,1%). Ngoài ra, chỉ 0,5% lựa chọn các món ăn khác ngoài danh sách này, chứng tỏ thực đơn bữa ăn hàng ngày tương đối ổn định và không có sự đa dạng quá lớn. Bữa ăn đầy đủ nhiều loại thực phẩm (cá, thịt, trứng, rau, canh) chiếm tỷ lệ rất nhỏ (6,0%), cho thấy thói quen ăn uống chưa thực sự đa dạng. Kết quả còn cho thấy, chế độ ăn đơn giản vẫn chiếm ưu thế, với phần lớn người dân chỉ ăn cơm cùng một loại thực phẩm chính và canh (xem bảng 4).

**Bảng 4.** Đặc điểm cơ cấu bữa ăn chính của người trả lời

Cơ cấu món ăn	Số lượng	Phần trăm lựa chọn	Phần trăm trường hợp
Cơm - cá - canh	2359	27.9%	78.7%
Cơm - thịt - canh	1530	18.1%	51.0%
Cơm - trứng - canh	870	10.3%	29.0%
Cơm - cá - canh - rau	1418	16.8%	47.3%
Cơm - thịt - canh - rau	1113	13.2%	37.1%
Cơm - trứng - canh - rau	670	7.9%	22.3%

Cơm - cá - thịt - canh	192	2.3%	6.4%
Cơm - cá - thịt - trứng - canh	103	1.2%	3.4%
Cơm - cá - thịt - trứng - canh - rau	180	2.1%	6.0%
Khác	14	0.2%	0.5%
<b>Tổng cộng</b>	<b>8449</b>	<b>100.0%</b>	<b>281.8%</b>

Như vậy, cơ cấu món ăn trong các bữa chính của người dân tỉnh Hậu Giang là cơ cấu ăn thiên về thực vật với lúa gạo (cơm) là thành phần đứng đầu bảng. Điều này tương thích với đặc điểm khu vực có khí hậu nhiệt đới ẩm gió mùa với nền nhiệt, ẩm cao quanh năm và mạng lưới sông ngòi dày đặc, nhiều nước, giàu phù sa rất thích hợp trồng cây lúa nước. Chính vì truyền thống văn hóa trồng lúa nước, cho nên cơ cấu bữa ăn của người Việt Nam nói chung và tỉnh Hậu Giang nói riêng thiên về thực vật. Sau lúa gạo thì đến các loại rau quả. Đối với người Việt Nam thì đói ăn rau, đau uống thuốc là chuyện tất nhiên. Tiếp đến là các loại thủy sản - sản phẩm của vùng sông nước. Ngoài ra, cách thức ăn uống của người dân tỉnh Hậu Giang mang đậm tính tổng hợp thể hiện qua mâm cơm đầy đủ các món.

Khi xem xét giữa tình trạng kinh tế hộ gia đình và cơ cấu món ăn, kết quả cho thấy tình trạng kinh tế có ảnh hưởng mạnh đến cơ cấu bữa ăn, trong đó nhóm thu nhập thấp có xu hướng ăn uống đơn giản hơn, trong khi nhóm khá và giàu có điều kiện đa dạng hóa bữa ăn hơn. Cụ thể như, nhóm hộ nghèo và cận nghèo có xu hướng ăn uống đơn giản hơn, ưu tiên cá hoặc thịt nhưng ít rau và các thực phẩm bổ sung như trứng. Nhóm có điều kiện kinh tế trung bình có xu hướng cân bằng hơn giữa các loại thực phẩm, nhưng vẫn chưa đạt mức độ đa dạng cao. Nhóm khá và giàu có tỷ lệ chọn bữa ăn đầy đủ cao hơn, cho thấy điều kiện tài chính tốt hơn giúp cải thiện chất lượng bữa ăn (xem bảng 5).

**Bảng 5.** Đặc điểm cơ cấu bữa ăn chính theo tình trạng kinh tế hộ của người trả lời

Cơ cấu món ăn		Nghèo (có số hộ nghèo)	Cận nghèo	Trung bình	Khá	Giàu	Tổng cộng
Cơm - cá - canh	SL	72	142	1662	462	21	2359
	% giữa các tình trạng kinh tế hộ	31.6%	30.9%	27.7%	27.7%	25.0%	
	% Tổng cộng	0.9%	1.7%	19.7%	5.5%	0.2%	27.9%
Cơm - thịt - canh	SL	40	83	1091	298	18	1530
	% giữa các tình trạng kinh tế hộ	17.5%	18.0%	18.2%	17.9%	21.4%	
	% Tổng cộng	0.5%	1.0%	12.9%	3.5%	0.2%	18.1%
Cơm - trứng - canh	SL	33	55	618	158	6	870
	% giữa các tình trạng kinh tế hộ	14.5%	12.0%	10.3%	9.5%	7.1%	
	% Tổng cộng	0.4%	0.7%	7.3%	1.9%	0.1%	10.3%
Cơm - cá - canh - rau	SL	28	74	1018	284	14	1418
	% giữa các tình trạng kinh tế hộ	12.3%	16.1%	16.9%	17.0%	16.7%	
	% Tổng cộng	0.3%	0.9%	12.0%	3.4%	0.2%	16.8%
Cơm - thịt - canh - rau	SL	25	42	819	215	12	1113
	% giữa các tình trạng kinh tế hộ	11.0%	9.1%	13.6%	12.9%	14.3%	
	% Tổng cộng	0.3%	0.5%	9.7%	2.5%	0.1%	13.2%

Com - trứng - canh - rau	SL	17	43	456	145	9	670
	% giữa các tình trạng kinh tế hộ	7.5%	9.3%	7.6%	8.7%	10.7%	
	% Tổng cộng	0.2%	0.5%	5.4%	1.7%	0.1%	7.9%
Com - cá - thịt - canh	SL	5	8	140	38	1	192
	% giữa các tình trạng kinh tế hộ	2.2%	1.7%	2.3%	2.3%	1.2%	
	% Tổng cộng	0.1%	0.1%	1.7%	0.4%	0.0%	2.3%
Com - cá - thịt - trứng - canh	SL	2	4	69	27	1	103
	% giữa các tình trạng kinh tế hộ	0.9%	0.9%	1.1%	1.6%	1.2%	
	% Tổng cộng	0.0%	0.0%	0.8%	0.3%	0.0%	1.2%
Com - cá - thịt - trứng - canh - rau	SL	5	7	127	39	2	180
	% giữa các tình trạng kinh tế hộ	2.2%	1.5%	2.1%	2.3%	2.4%	
	% Tổng cộng	0.1%	0.1%	1.5%	0.5%	0.0%	2.1%
Khác	SL	1	2	10	1	0	14
	% giữa các tình trạng kinh tế hộ	0.4%	0.4%	0.2%	0.1%	0.0%	
	% Tổng cộng	0.0%	0.0%	0.1%	0.0%	0.0%	0.2%
<b>Tổng cộng</b>	<b>SL</b>	<b>228</b>	<b>460</b>	<b>6010</b>	<b>1667</b>	<b>84</b>	<b>8449</b>
	<b>% Tổng cộng</b>	<b>2.7%</b>	<b>5.4%</b>	<b>71.1%</b>	<b>19.7%</b>	<b>1.0%</b>	<b>100.0%</b>

Từ kết quả nghiên cứu, những vấn đề liên quan đến dinh dưỡng và sức khỏe cộng đồng phản ánh qua cơ cấu món ăn trong bữa chính của người dân cần được quan tâm nhiều hơn. Điển hình như, việc thiếu rau và thực phẩm bổ sung trong bữa ăn hàng ngày có thể dẫn đến thiếu hụt dinh dưỡng, đặc biệt là các vitamin, khoáng chất và chất xơ cần thiết cho sức khỏe. Các hộ gia đình có thu nhập thấp có thể gặp khó khăn trong việc duy trì một chế độ ăn uống đầy đủ và cân bằng. Đồng thời, sự thiếu đa dạng hóa thực phẩm có thể ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe cộng đồng, đặc biệt là đối với nhóm người có thu nhập thấp. Họ có thể gặp phải các vấn đề liên quan đến thiếu vi chất dinh dưỡng, hoặc chế độ ăn thiếu chất xơ, gây ra các vấn đề về tiêu hóa và sức khỏe tổng thể. Đồng thời, kết quả nghiên cứu cũng gợi mở những hướng nghiên cứu tiếp theo như việc tìm hiểu nguyên nhân tại sao rau chưa được sử dụng phổ biến trong bữa ăn hàng ngày, phân tích ảnh hưởng của thu nhập, khu vực sống (nông thôn/thành thị) đến thói quen ăn uống cũng như đề xuất các biện pháp cải thiện dinh dưỡng bằng cách khuyến khích sự đa dạng trong bữa ăn.

#### 4.4. Đặc điểm ẩm thực lễ tết

Đối với ẩm thực lễ tết, đề tài tiến hành khảo sát các món ăn hàng ngày trong dịp tết, các loại bánh mứt và thức uống. Mỗi người trả lời được chọn tối đa năm loại món ăn/bánh/mứt/hạt và nước uống. Tổng số lượt chọn món là 13.891, với tổng phần trăm số trường hợp lên đến 463,6%, điều này có nghĩa là trung bình mỗi người chọn khoảng bốn hoặc 5 món. Theo số liệu thống kê cho sự gắn bó của người Việt với các món ăn Tết truyền thống, trong đó thịt kho tàu (84.2%), khổ qua dồn thịt (60.5%) và củ kiệu (53.8%) vẫn giữ vị trí quan trọng nhất trên mâm cơm ngày Tết. Bên cạnh đó, Lạp xưởng, dưa cải muối

vẫn rất được ưa chuộng; trong khi đó, các món quay (heo quay (9.7%), vịt quay (5.1%)) có mức độ phổ biến trung bình. Một số món ít phổ biến như các loại mắm tép (2.8%), củ cải muối (2.5%), hột vịt bắc thảo (0.9%) và hột vịt muối (1.2%) (xem bảng 6).

**Bảng 6.** Các món ăn tiêu biểu trong dịp Tết của người trả lời

Các món ăn	Số lượng	Phần trăm lựa chọn	Phần trăm trường hợp
Heo quay	1354	9,7%	45,2%
Vịt quay	707	5,1%	23,6%
Gà quay	508	3,7%	17,0%
Thịt kho tàu	2522	18,2%	84,2%
Khô qua dồn thịt/cá thác lác	1813	13,1%	60,5%
Các loại mắm tép	382	2,7%	12,8%
Các loại khô	1308	9,4%	43,7%
Củ kiệu	1613	11,6%	53,8%
Lạp xưởng	1158	8,3%	38,7%
Hột vịt bắc thảo	121	0,9%	4,0%
Hột vịt muối	164	1,2%	5,5%
Củ cải muối	342	2,5%	11,4%
Dưa cải muối	1006	7,2%	33,6%
Mì xào	318	2,3%	10,6%
Hủ tiếu xào	522	3,8%	17,4%
Khác	53	0,4%	1,7%
<b>Tổng cộng</b>	<b>13891</b>	<b>100,0%</b>	<b>463,7%</b>

Đối với các loại bánh dưng trong ngày Tết cổ truyền, trong tổng số 13.464 lựa chọn thì “bánh tét” là loại bánh được ưa chuộng nhất, với 90% số người chọn. Bánh bông lan (67.9%), thèo lèo (53.3%) cũng rất phổ biến với số lượng người lựa chọn hơn 50%. Ngoài ra, bánh ít (8.8%), các loại bánh kẹo đóng hộp (9.4%), bánh pía (7.2%), bánh bò (6.1%), bánh in (5.3%) có tỷ lệ chọn từ 24-42% số người phản ánh sự kết hợp giữa truyền thống và hiện đại trong khẩu vị ngày Tết. Bánh chưng (3.6%) có tỷ lệ chọn thấp hơn bánh tét, có thể do khác biệt vùng miền. Các loại bánh đặc sản địa phương như bánh phục linh, bánh con đuông có tỷ lệ chọn thấp hơn do không còn phổ biến. Như vậy, dữ liệu cho thấy người dân vẫn giữ thói quen sử dụng bánh truyền thống như bánh tét, nhưng cũng có sự pha trộn với các loại bánh hiện đại như bánh bông lan và các loại bánh kẹo đóng hộp, phản ánh sự thay đổi trong văn hóa ẩm thực ngày Tết (xem bảng 7).

**Bảng 7.** Các món bánh tiêu biểu trong dịp Tết của người trả lời

Các món bánh	Số lượng	Phần trăm lựa chọn	Phần trăm trường hợp
Bánh tét	2669	19,8%	89,2%
Bánh ít	1181	8,8%	39,5%
Bánh bông lan	2031	15,1%	67,9%
Bánh bò	816	6,1%	27,3%
Bánh thuẫn	244	1,8%	8,2%
Bánh phục linh	152	1,1%	5,1%
Bánh con đuông	124	0,9%	4,1%
Bánh chưng	489	3,6%	16,3%
Bánh chuối	480	3,6%	16,0%
Bánh ít trần	232	1,7%	7,8%

Bánh gai	221	1,6%	7,4%
Bánh bông đá	72	0,5%	2,4%
Bánh pía	976	7,2%	32,6%
Bánh in	718	5,3%	24,0%
Thèo lèo	1595	11,8%	53,3%
Các loại bánh kẹo đóng hộp	1263	9,4%	42,2%
Khác	201	1,5%	6,7%
<b>Tổng cộng</b>	<b>13464</b>	<b>100,0%</b>	<b>450,2%</b>

Đối với các loại mứt, trong tổng số 13.316 lượt lựa chọn thì “mứt dừa” là loại mứt phổ biến nhất, với 87,8% số người chọn. Tiếp đến là “mứt bí” được chọn bởi hơn 60% số người và “mứt gừng” vẫn được ưa chuộng với 60.5% số người lựa chọn. Các loại mứt có mức độ lựa chọn trung bình bao gồm: mứt chuối (9.7%), mứt chà là (7.2%), mứt hạt sen (7.1%), mứt me (7.1%) đều có tỷ lệ chọn từ 30-43% số người; mứt khoai (6.2%), mứt chùm ruột (5.9%) có tỷ lệ chọn khoảng 26-28% và mứt củ năng (3.6%), mứt tắc (2.8%), mứt khóm/thơm (2.7%) có tỷ lệ chọn từ 12-16% (xem bảng 8).

**Bảng 8.** Các món mứt tiêu biểu trong dịp Tết của người trả lời

Các món mứt	Số lượng	Phần trăm lựa chọn	Phần trăm trường hợp
Mứt dừa	2601	19,5%	87,8%
Mứt bí	1831	13,8%	61,8%
Mứt khoai	829	6,2%	28,0%
Mứt củ năng	476	3,6%	16,1%
Mứt chùm ruột	790	5,9%	26,7%
Mứt chà là	964	7,2%	32,5%
Mứt me	952	7,1%	32,1%
Mứt gừng	1792	13,5%	60,5%
Mứt khóm/thơm	358	2,7%	12,1%
Mứt tắc	370	2,8%	12,5%
Mứt khế	97	0,7%	3,3%
Mứt hạt sen	947	7,1%	32,0%
Mứt chuối	1294	9,7%	43,7%
Khác	15	0,1%	0,5%
<b>Tổng cộng</b>	<b>13316</b>	<b>100,0%</b>	<b>449,6%</b>

Đối với các loại hạt, tổng số lượt chọn hạt là 12.371, cho thấy mỗi người có thể chọn nhiều loại hạt khác nhau. Hạt dưa (21.7%), hạt hướng dương (19.4%), hạt bí (16.9%) là ba loại hạt Tết được yêu thích nhất, với hơn 70% số người chọn. Hạt dẻ (13.9%), hạt đậu nành (10.9%), hạt đậu Hà Lan (9.5%) có tỷ lệ chọn từ 40-60% số người, cho thấy mức độ yêu thích tương đối cao nhưng chưa phổ biến bằng nhóm hạt truyền thống và kết quả cũng ngụ ý cho thấy một số người ưa chuộng hương vị mới. Hạt mắc ca (7.2%) tuy có giá trị dinh dưỡng cao nhưng tỷ lệ chọn còn thấp với 30.7% số người chọn (xem bảng 9).

**Bảng 9.** Các món hạt tiêu biểu trong dịp Tết của người trả lời

Các món hạt	Số lượng	Phần trăm lựa chọn	Phần trăm trường hợp
Hạt dưa	2680	21,7%	92,4%
Hạt bí	2094	16,9%	72,2%
Hạt hướng dương	2406	19,4%	83,0%
Hạt dẻ	1723	13,9%	59,4%

Hạt mắc ca	891	7,2%	30,7%
Hạt đậu Hà Lan	1179	9,5%	40,7%
Hạt đậu nành	1344	10,9%	46,3%
Khác	54	0,4%	1,9%
<b>Tổng cộng</b>	<b>12371</b>	<b>100,0%</b>	<b>426,6%</b>

Đối với thức uống trong dịp Tết, người dân Hậu Giang thường sử dụng ba loại thức uống phổ biến là nước ngọt, trà đá và trà nóng lần lượt chiếm tỷ lệ lựa chọn là 19%, 18% và 17.9%. Bia và rượu có tỷ lệ chọn khá cao với 1.531 lượt chọn chiếm 17.7% đối với bia và 710 lượt chọn, chiếm 8.2% đối với rượu. Ngoài ra, nước dừa (771 lượt chọn, 8,9%) cũng là một lựa chọn phổ biến, nhưng chỉ có khoảng 25,8% số người chọn (xem bảng 10).

**Bảng 10.** Các thức uống tiêu biểu trong dịp Tết của người trả lời

Các thức uống	Số lượng	Phần trăm lựa chọn	Phần trăm trường hợp
Trà nóng	1553	17,9%	51,9%
Trà đá	1561	18,0%	52,2%
Bia	1531	17,7%	51,2%
Rượu	710	8,2%	23,7%
Nước ngọt	1647	19,0%	55,1%
Nước dừa	771	8,9%	25,8%
Sinh tố	233	2,7%	7,8%
Nước ép	272	3,1%	9,1%
Nước mát	357	4,1%	11,9%
Khác	33	0,4%	1,1%
<b>Tổng cộng</b>	<b>8668</b>	<b>100,0%</b>	<b>289,8%</b>

Dựa theo số liệu thống kê cho thấy, kết quả nghiên cứu phản ánh sự gắn bó của người dân Hậu Giang với các món ăn, bánh, mứt, hạt và thức uống truyền thống trong dịp Tết. Các số liệu cho thấy rõ sự kết hợp giữa truyền thống và xu hướng hiện đại trong văn hóa ẩm thực, đồng thời thể hiện sự thay đổi trong khẩu vị và thói quen tiêu dùng của người dân. Cụ thể như, các món truyền thống như thịt kho tàu, khô qua dồn thịt và củ kiệu vẫn giữ vị trí quan trọng nhất trong mâm cơm ngày Tết, chứng tỏ sự gắn bó với các món ăn truyền thống của người Việt, là biểu tượng của tình cảm gia đình và giá trị văn hóa. Trong khi đó, các món heo quay, vịt quay có mức độ phổ biến trung bình, cho thấy chúng vẫn có mặt trong các bữa tiệc nhưng không được ưu chuộng mạnh mẽ như các món truyền thống vào dịp lễ Tết. Hay đối với các loại hạt như hạt dưa, hạt hướng dương và hạt bí vẫn là ba loại hạt phổ biến nhất trong dịp Tết, cho thấy sự duy trì của các loại hạt truyền thống. Tuy nhiên, việc hạt mắc ca và các loại hạt khác như hạt đậu nành, hạt đậu Hà Lan cũng được chọn nhiều hơn cho thấy sự thay đổi trong sự lựa chọn và có thể phản ánh xu hướng ưa chuộng các sản phẩm có giá trị dinh dưỡng cao.

Ngoài ra, kết quả nghiên cứu cho thấy thói quen ăn uống của người Hậu Giang khá đơn giản do điều kiện kinh tế và tập quán lao động. Các món ăn vẫn chủ yếu xoay quanh các nguyên liệu quen thuộc và phù hợp với sinh hoạt nông nghiệp và lao động chân tay. Đối với các món ăn truyền thống như bánh tét, mứt dừa, người dân Hậu Giang có xu hướng sáng tạo trong cách chế biến, sử dụng thêm nguyên liệu địa phương để làm phong phú hương vị món ăn.

Trong khi nghiên cứu, phần lớn các món ăn đều xuất hiện ở tất cả các khu vực với tỷ lệ tương đối tuy nhiên sự khác biệt giữa các khu vực thị trấn/huyện không có ý nghĩa thống kê mặc dù có sự khác biệt về số lượng giữa các địa phương.

## 5. Kết luận

Kết quả nghiên cứu mô tả thói quen ăn sáng của người dân cũng như cách thức xây dựng cơ cấu thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày. Nhìn chung, kết quả nghiên cứu về cơ cấu bữa ăn cũng góp phần thể hiện sự giao thoa giữa văn hóa địa phương và đặc trưng khu vực ĐBSCL, cụ thể các món ăn đặc trưng phản ánh sự thích nghi với điều kiện tự nhiên và sản vật sông nước (Nguyễn Thị Hương, 2015). Theo kết quả nghiên cứu, có sự khác biệt giữa món ăn được chọn của các nhóm lao động. Điều này phản ánh sự thích nghi với nhịp sống hiện đại và sự ảnh hưởng của nghề nghiệp, điều kiện thời gian của mỗi nhóm. Các nghề lao động nặng thường ưu tiên các món ăn đầy đủ và dễ dàng cung cấp năng lượng cho công việc, trong khi các nhóm có công việc ít vất vả hoặc có thời gian linh hoạt hơn chọn những món ăn tiện lợi, nhanh chóng.

Bên cạnh đó, kết quả nghiên cứu cho thấy thói quen ăn uống của người dân tỉnh Hậu Giang đang phản ánh một mô hình ăn uống truyền thống đơn giản, nhưng điều này cũng bị ảnh hưởng lớn bởi tình trạng kinh tế hộ gia đình. Các nhóm hộ nghèo và cận nghèo có xu hướng ăn uống ít đa dạng, trong khi nhóm hộ có thu nhập cao hơn có thể duy trì chế độ ăn phong phú và đầy đủ hơn. Do đó, việc nâng cao điều kiện kinh tế và khuyến khích đa dạng hóa bữa ăn sẽ giúp cải thiện chất lượng dinh dưỡng và sức khỏe của người dân, đặc biệt là trong bối cảnh các thói quen ăn uống đang ngày càng có xu hướng đơn giản hóa.

Đối với ẩm thực trong ngày lễ Tết, mặc dù có sự kết hợp giữa các món ăn, bánh, mứt và thức uống truyền thống và hiện đại, người dân vẫn giữ vững thói quen ăn uống truyền thống trong dịp Tết. Tuy nhiên, cũng không thiếu sự tìm tòi và đổi mới khi lựa chọn các món ăn, đặc biệt là trong các món bánh và mứt. Thói quen ẩm thực Tết đang dần chuyển sang sự đa dạng hóa, với sự duy trì các giá trị văn hóa truyền thống nhưng cũng không ngừng sáng tạo và thay đổi để phù hợp với nhu cầu của thời đại mới.

Mặc dù kết quả nghiên cứu đã mô tả khái quát đặc điểm ẩm thực của cư dân tỉnh Hậu Giang thông qua khảo sát dữ liệu lớn, tuy nhiên bài viết chưa đề cập đến hành vi ăn uống của cư dân một cách chi tiết. Điều này ngụ ý cho các hướng nghiên cứu tiếp theo về thực trạng chế độ dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày của cư dân vùng ĐBSCL hoặc đối sánh đặc trưng ẩm thực của các cư dân vùng ĐBSCL trong bối cảnh toàn cầu hóa và biến đổi khí hậu.

### **Lời cảm ơn**

*Nghiên cứu này thuộc đề tài nghiên cứu “Biên soạn địa chí Hậu Giang theo quy chuẩn Địa chí quốc gia Việt Nam” được tài trợ bởi Sở Khoa học và Công nghệ tỉnh Hậu Giang (mã số hợp đồng 06/HĐ-KHCN ngày 21/3/2023).*

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Avieli, N. (2011). Making Sense of Vietnamese Cuisine. *Food, Culture and Asia*, 16(3), 42-45.
- [2] Christopher, A., & Harris, J. (2018). Cooking up the Culinary Nation or Savoring its Regions? Teaching Food Studies in Vietnam. *ASIANetwork Exchange*, 25(1), 115-148. <https://doi.org/10.16995/ane.266>.
- [3] Hoàng Thị Diệu Thúy (2023). Tác động của các yếu tố kéo và đẩy đến sự hài lòng của du khách nội địa về ẩm thực Huế. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Cần Thơ*, 59(2d), 253-262.

- [4] Ngô Minh Nguyệt (2018). Đặc điểm của động từ ăn uống trong tiếng Hán và tiếng Việt. *VNU Journal of Foreign Studies*, 34(1). <https://doi.org/10.25073/2525-2445/vnufs.4236>.
- [5] Nguyễn Thị Diễm Kiều & Lê Trung Đạo (2024). Ảnh hưởng của trải nghiệm ẩm thực đường phố đến hình ảnh điểm đến Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Nghiên cứu Tài chính-Marketing*, 15(6), 27-38. <https://doi.org/10.52932/jfm.v15i6.461>.
- [6] Nguyen, V. H., Dao, T. T. N., & Pham, D. V. T. (2024). Examining satisfaction factors among young Vietnamese tourists: A study of traditional cuisine in Hue City, Vietnam. [*Khảo sát các yếu tố làm hài lòng du khách trẻ Việt Nam: Nghiên cứu ẩm thực truyền thống tại thành phố Huế, Việt Nam*]. *South Asian Journal of Tourism and Hospitality*, 3(2), 1-34. <https://doi.org/10.4038/sajth.v3i2.64>.
- [7] Nguyễn Thị Hương (2015). *Văn hóa ẩm thực của người Việt ở Hậu Giang* (Luận văn Thạc sĩ). Trường Đại học Trà Vinh.
- [8] Nguyễn Văn Thông (2012). Tìm hiểu văn hóa ẩm thực của người Việt qua ca dao tục ngữ. *Tạp chí Khoa học Đại học quốc gia Hà Nội, Khoa học Xã hội và Nhân văn*, 28, 129-132.
- [9] Sơn Thị Cẩm Tiên (2020). *Văn hoá ẩm thực của người Khmer ở tỉnh Trà Vinh: Truyền thống và biến đổi* (Luận văn Thạc sĩ). Trường Đại học Trà Vinh.
- [10] Trần Phong Điều (2014). Ẩm thực đồng bằng sông Cửu Long: Những thích nghi và biến đổi. *Tạp chí Văn học dân gian*, 1, 65-70.
- [11] Trần Thị Hoàng Mỹ (2023). Văn hóa ẩm thực trong một số món ăn chế biến từ cá biển của người Việt ở các vùng ven biển Đồng bằng sông Cửu Long. *Tạp chí Khoa học Đại học Đồng Tháp*, 24, 54-58. <https://doi.org/10.52714/dthu.24.2.2017.433>.
- [12] Valentina, M., & Le Thi Kim Dung (2022). The Fusion Between Culinary and Communication Culture in Traditional Vietnamese Family [Sự giao thoa giữa văn hóa ẩm thực và văn hóa giao tiếp trong gia đình truyền thống Việt Nam]. *Postmodernism Problems*, 12(2), 230-249. <https://doi.org/10.46324/PMP2202230>
- [13] Vũ Ngọc Khánh và Hoàng Khôi (2012). *Ăn và uống của người Việt*. NXB Hà Nội, Hà Nội.