

## Nhìn bún bò Huế qua khía cạnh dinh dưỡng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#225;u t&#225;m

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 25 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 21:43

---

Vì người tha phương, ra đi nhúng vón nhúng đem theo quê-hương, nhất là những món ăn đặc biệt đã trở thành niềm tự hào trên khắp nơi. Như Phở, Chả giò.. Một món ăn khác, tuy chưa phổ biến bằng Phở, cũng có mặt trong thực đơn của hầu hết các tiệm ăn Việt Nam tại Hoa Kỳ,..là Bún bò Huế ..

Tác giả Trần Kiên Đoàn đã viết một bài rất thú vị về Bún Bò Huế mà trong phần kết luận ông đã ghi lại như sau : " Xa quê, rồi nhau ăn một tô bún bò Huế, nõu bằng heo Mỡ, bò Anh (lúc chưa có bệnh bò điên), ruốc Tàu, bún Nhứt..Mình ăn có thấy khác nhau vì ngon hay dở, nhưng niềm quê nhà vẫn hiu hắt gì ng ng nhau trong cùng thềm cửa mái ấm lòng. Bún bò Huế đã vượt sông Mồ Chánh ra Bắc, vượt đèo Hải Vân vô Nam, vượt trùng dương sang Âu tại Mỹ. Giữa những phương xa quê người, đặc trên tấm biển cửa một tiệm ăn nào đó có ghi "Bún bò Huế", người Việt tha hương nào mà khỏi thấy lòng mình ấm áp."

Bún bò Huế, cũng theo tên gọi, thì chắc là Bún với thịt bò nõu theo kiểu Huế!, nhưng thật ra không hẳn gọi tên như vậy vì trong tô Bún bò Huế bắt buộc phải có thêm thịt heo! Do đó ai mua một món này cho người Hoa Kỳ, tô bún bò Huế đã được dịch thành "Hue soup with Pork and Beef " vì đây là loại bún nõu chua không phải bún khô như bún bò xào. Ngoài ra Bún bò Huế cũng không thể được hiểu là Bún với bò Huế theo kiểu bún với Bò Omaha (Omaha Steak) vì Huế không có bò (?) ..Tại Nam Việt Nam vùng nuôi bò niềm tự hào là Nha Trang (Khánh Hòa)..

Cũng theo Ông T K Đoàn thì Tô Bún bò Huế là một " biểu tượng văn hóa Huế ", và vì người Việt..không phải là người Huế nên không dám làm bàn nhúng cũng có thể đùng tình yêu cho rằng " Huế có truyền thống nõu ăn khi cho bò nõu heo chìm trong cùng một nồi, trở nên hai tính chất mâu thuẫn nõu thì heo, heo nõu thì nõu thành một thể hài hòa ".

Bún bò Huế, nguyên gốc tại Huế thì phải nõu với bún Vân Cù, cách Huế khoảng 10 cây số về phía Tây Bắc, Thịt bò phải là bò bắp luộc vừa chín, xắt lát mỏng, xào như là với "mỡ u". Thịt heo là một lát giò có da, đun với xớng. Heo là giò heo chấy, và giò là giò sau.

Nõu chan bún hay nõu "lèo" được hầm xớng heo, xớng bò, gà và thêm những gia vị quan trọng nhất là Ruốc tảo mà công thức là những "bí quyết" quý được nh "phẩm chất" của tô bún.. Và vì người Huế "chính gốc" thì câu hỏi : "thực nào mới thật là bún bò Huế ? và bún bò mô tại Huế ngon nhất?". Câu trả lời chắc chắn sẽ là "Bún bò Mỡ Rứt " ! .. và đây là một niềm ăn,

## Nhìn bún bò Huế qua khía cạnh dinh dưỡng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo số 10

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 25 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 21:43

---

không bằng hiều, không quáng cáo nôm trên đường Chi Lăng, dùn vớ Gia Hới, trớ c khi đ n đ n Ng Viên.

Theo thời gian và có lẽ nhất là không gian..Bún bò Huế chỉ còn là một cái tên chung như ng ph m ch t, mùi v , và "công thức" đã hoàn toàn khác nhau : Ngay tại Huế ,tô "bún bò Huế " của An Hòa đã khác với An cầu vì có th s có thêm..mi ng huy t, mi ng ch .

Nh ng Bún bò Huế khi ra khỏi Huế và tiến về phía ng Nam, chỉ c n v t qua Đèo Hới Vân là đã đ i khác h n. Tại Đà Nẵng quán Bún bò nổi tiếng trên đường Th ng Nh t, gần Nhà Th Chánh Tòa cũng mang tên gần nh "M R t" là "Bún bò O R t". Tô bún trở thành l n h n, nhi u th t, gân và nhi u m h n; Khi đ n Sài Gòn thì v n theo Ông TK Đoàn tô bún bò Huế đã trở thành...tô "Ph Bún"! Th t ra tại Saigon, trớ c 1975 cũng có nh ng tiệm chuyên bán Bún bò Huế nổi danh nh Ng Bình đ ng Cao Th ng và H ng Bình Phan Thanh Gi n dĩ nhiên là tô bún th t l n v i th t m , ch Huế và còn có thêm c giá s ng n a! Ti m bún bò Huế bình dân đ ng Tr n quang Di u, không c n qu ng cáo nh ng ngày nào cũng ch c n bán t 3 gi chi u đ n 6 gi t i là h t s ch. Các bi n th theo kiểu "t biên t di n" này khi n Bún bò Huế ngày nay trở thành th t xa l v i ng l Huế chính g c (?) Ngay nh Nhà chuyên kh o món ăn Miền Trung, Ông Đình Miền, khi bàn về Bún bò Huế tại Hoa K đã viết : "Đi đâu cũng nghe bún bò Huế chính g c mà không bi t g c gì, nên g c gì cũng đ ng" (C m Vi t, Quê Ng i)

Công thức của Bún bò Huế hay Hue soup with pork and beef đ c trích từ Simple Art of Vietnamese Cooking của các tác giả Bình Duong và Marcia Kiesel (Prentice Hall Press-1991)

Công thức như sau : Dành cho 6 đ n 8 ng i ăn

- 1 pound 1/2 th t heo n c t vai, l ng, mỡ..

- 2 c cà r t l n

- 3 tép s

## Nhìn bún bò Huế qua khía dinh dưỡng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#228;t m

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 25 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 21:43

---

- 1 pound thịt bò b&#228;p

- Các gia vị như muối (1 thìa canh), d&#228;u (2-3 thìa canh), ớt bột

- 1 củ hành tỏi

- 1/2 thìa cà phê mù tạt

- 3 thìa canh nước mắm

- 1 pound bún

- Rau, giá..tùy ý người ăn.

Để có thể tính ra số lượng Calories, chúng ta nên xét đến 3 thành phần chính : Bún, Thịt heo và Thịt bò :

Bún :

Bún được làm từ gạo. Gạo trồng ngâm nước lạnh qua đêm, sau đó được xay hay giã nhuyễn thành bột. Bột gạo được lấy phần tinh bột, rồi trộn với nước sôi để nhào thành khối. Khối này được n&#228;u sôi rồi trộn thêm bột mì tinh (hay bột lọc) theo tỉ lệ 20% để tạo độ dẻo và dai. Trộn đều và sau đó qua khuôn để sợi rồi xử lý nước sôi thành bún. Thông thường 1 kg gạo làm được 3 kg bún được chế tạo thành nhiều hình thức : Bún con, bún lá và Bún mắm. Tại Hoa Kỳ khó có thể tìm được bún tươi chế biến theo phương pháp kể trên. đành phải dùng bún khô, bún gói của Thái Lan, Trung Hoa được bán tại các chợ dưới tên Rice vermicelli

## Nhìn bún bò Huế qua khía dinh dưỡng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 25 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 21:43

---

Thành phần dinh dưỡng của gạo (trắng) :

100g Gạo trắng : - Chất đạm : 6.7 gram

- Carbohydrates : 80.4 gram

- Calories : 362

- Chất béo : 0.6 gram

Giò heo :

Thành phần dinh dưỡng s&# là :

Calories : 450

Chất béo : 28 gram g&#m

Chất béo bão hòa : 9.4 gram

Chất béo mono-unsaturated 11 gram

Chất béo poly-unsaturated 3 gram

## Nhìn bún bò Huế qua khía cạnh dinh dưỡng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#228;t m

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 25 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 21:43

---

Cholesterol : 190 mg

Sodium : 570 mg

Ch&#228;t đ&#228;m : 25 gram

Nếu tô bún bò Huế dùng thịt ba chỉ thay vì giò heo thì lượng mỡ béo sẽ cao hơn, có thể lên đến 40 gram và Cholesterol cũng sẽ cao hơn : 230-250 mg.

Thịt bò :

Thành phần thịt bò cũng thay đổi tùy theo địa phương, tuy tiêu chuẩn là bò b&#228;p có c&#228; gân lợn thịt và vitamin m&#228; d&#228;n nh&#228;ng cũng có n&#228;i dùng bò n&#228;m, bò g&#228;u. Mỗi tô ch&#228;a trung bình 100 gram thịt bò với thành phần dinh dưỡng như sau :

Calories : 206

Ch&#228;t béo : 13 gram g&#228;m :

Ch&#228;t béo bão hòa : 5 gram

Ch&#228;t béo mono-unsaturated 7 gram

Ch&#228;t béo poly-unsaturated 0.5 gram

## Nhìn bún bò Huế qua khía cạnh dinh dưỡng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&u t&m

Ch&#25;a Nh&#7853;t, 25 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 21:43

---

Cholesterol : 79-100 mg

Sodium : 100 mg

Ch&t đ&m : 25. 3 gram

Các ph& gia

Ngoài 3 thành phần trên.. Bún bò Huế dĩ nhiên ph&i c&n đ&n n&&c lèo hay n&&c bún, đ&&c h&m t& x&&ng heo, bò gà và thêm các gia v& k& c& t đ&u. N&&c bún cũng cung c&p m&t s& l&&ng calories đáng k&, trung bình t& 200-300 calories, t& 20 đ&n 40 gram ch&t béo (tùy l&&ng đ&u thêm vào) và kho&ng 50 đ&n 60 mg cholesterol...

Tóm l&i : tính trung bình M&t tô Bún bò Huế có th& cung c&p t& 1000 đ&n 1200 calories, cùng v&i l&&ng ch&t béo t& 60-90 gram và Cholesterol t& 250-320 mg..

Theo nh&ng k&t qu& trên thì Bún bò Huế không ph&i là m&t món ăn thích h&p v&i nh&ng ng&&i m&c b&nh tim m&ch, cao cholesterol ho&c nh&ng ng&&i c&n gi&i h&n l&&ng calories. Tuy nhiên n&u thích ăn Bún bò Huế chúng ta có th& gi&i h&n b&t ch&t béo b&ng cách b& b&t l&p m& quanh th&t heo, tránh bò n&m và nh&t là m& g&u. Nên ăn thêm rau, bông chu&i, b&p c&i s&t m&ng và tránh thêm &t đ&u n&u đ&&c...