

Dờn c Sĩ Tr&#225;n Vi&#225;t H&#225;ng có m&#225;t ki&#225;n th&#225;c đ&#225;c đ&#225;o sau nhi&#225;u năm nghiên c&#225;u, ngoài v&#225;n tây h&#225;c chính quy ông còn uyên bác v&#225; các lo&#225;i thu&#225;c c&#225; truy&#225;n Đông Ph&#225;ng- và là tác gi&#225; nhi&#225;u sách v&#225; các đ&#225; tài nh&#225; thu&#225;c, và dinh d&#225;ng... mà g&#225;n nh&#225;t là cu&#225;n sách “Thu&#225;c Nam Trên Đ&#225;t M&#225;.” Bài d&#225;i đây là bàn v&#225; khía cơm nh dính dờn c&#225;a ph&#225;, món ăn mà ng&#225;i Vi&#225;t nào cũng &#225;a thích.

N&#225;u nh&#225; trong truy&#225;n ki&#225;m hi&#225;p c&#225;a Kim Dung có cu&#225;c lu&#225;n ki&#225;m Hoa S&#225;n đ&#225; bàn v&#225; các ki&#225;m phái... thì cũng nên có m&#225;t cu&#225;c lu&#225;n v&#225; Ph&#225; ... vì Ph&#225;, cùng v&#225;i Ch&#225; Gi&#225; đã tr&#225; thành hai món ăn đ&#225;c bi&#225;t, mà trên th&#225; gi&#225;i khi nh&#225;c đ&#225;n tên là nghĩ ngay đ&#225;n VN. Sau Ch&#225; Gi&#225;, Ph&#225; đã chinh ph&#225;c đ&#225;c th&#225;c khách kh&#225;p n&#225;i trên th&#225; gi&#225;i, t&#225; Âu sang Á và t&#225; Úc đ&#225;n Hoa K&#225;, Canada...

Ph&#225; đã đi c&#225; vào văn h&#225;c VN, nhi&#225;u nhà văn đã lu&#225;n bàn v&#225; Ph&#225; .

Ông Vũ B&#225;ng đã t&#225;ng vi&#225;t bài ca t&#225;ng Ph&#225; và gi&#225; ý ki&#225;n là Ph&#225; ph&#225;i t&#225; Hà N&#225;i tr&#225; c ngày di-c&#225; 1954 m&#225;i chính là Ph&#225; ! Ph&#225; “o-ri-gin, Ph&#225; x&#225;n...” Nhà th&#225; Tú M&#225; H&#225; Tr&#225;ng Hi&#225;u làm c&#225; m&#225;t bài th&#225; đ&#225; ng&#225;i khen Ph&#225; v&#225;i nh&#225;ng câu nh&#225; :

“Ph&#225; là đ&#225;i b&#225;, t&#225;t b&#225;ng m&#225;i thu&#225;c B&#225;c...

Qu&#225;, Ph&#225;, Sâm, Nhung ch&#225;a ch&#225;c đã h&#225;n gì

Ph&#225; b&#225; âm-d&#225;ng, ph&#225;, th&#225;n, can, t&#225;

B&#225; c&#225; ngũ t&#225;ng, t&#225; chi, bát m&#225;ch...

(Ph&#225; Đ&#225;c t&#225;ng)

Phở đã theo ng̣i i mịn Ḅc VN di c̣ vào mịn Nam năm 1954 đ̣ đánh ḅ i ḥn món Ḥ Tịu c̣ a các chú Ba Tàu, đ̣c chịm tḥ tṛng ặn ụng mịn Nam, nḥt là ṭi Sài Gòn! Nḥng tịm Phở ṇi danh ḷn ḷt xụt hịn nḥ Phở Tàu Bay (Lý Thái Ṭ), Phở Quỵn (Phú Nhụn), Phở 79 (Ngô ṭng Châu)... ṛi c̣ ṃt khu pḥ chuyên ṿ Phở (ṇu là Hà Ṇi... ngày x̣a thì có ḷ ṣ có pḥ Hàng Phở ?), nḥ khúc đ̣ng Pasteur Sài Gòn, tṛc ṃt Vịn Pasteur khọng ṭ Hịn Ṿng đ̣n Nguỵn đình Chịu có ḥn cḥc xe Phở chuyên bán ṿ đêm ṿi nḥng tên nḥ Phở Hòa, Phở Hòa C̣u v.v... Đ̣c bịt ḥn ṇa có ḷ là Phở Công Lý ṃt hịu pḥ trong ṃt c̣ xá, ṿn đ̣c ṃnh danh là C̣ Xá Di-C̣ (Camp De Gaulle cũ) ṇm trên đ̣ng Công Lý g̣n chùa Vĩnh Nghiêm. C̣ xá này hay c̣ xá 288, có ṃt khọng đ̣t tṛng đ̣u xe khá ṭt, nên ṛt đ̣c gịi kaki, nḥt là Không Quân đ̣n tḥng tḥc...

Khi nói đ̣n Phở, ṃc nhiên là Phở ṿi tḥt bò (không tḥ có Phở tḥt heo), do đó Phở gà cḥ là nḥng “bịn tḥ ... nói theo kịu y-ḍc thì là mutations! nên các hịu Phở Gà bao gị cũng pḥi nêu rõ trên ḅng hịu nḥ Phở Gà Hịn Ṿng. Phở Gà Nam Xuyên (đ̣ng Tṛn Quang Dịu). Nḥng ng̣i ặn Phở mà g̣i... “Tái Gà” thì đ̣c xem nḥ không bịt ặn Phở!... Cũng nên nḥc đ̣n ṃt lọi Phở khác ṇu theo kịu Tây, đ̣c ṃt ṣ ng̣i ặn ̣a thích vì ṇc pḥ trong nḥ ṇc súp có c̣ c̣i tṛng đó là Phở SingSing đ̣ng Phan đình Phùng... Sau bịn c̣ 75, Ng̣i Vịt ḷu ḷc kḥp ṇi trên tḥ gịi, đông nḥt là ṭi Hoa ḳ. Phở dĩ nhiên là theo chân ng̣i Vịt và ngày nay Phở đã và đang chinh pḥc Ṇc Ṃ: ṭ cái tên (không có nghĩa gì) Vietnamese Beef Noodles Soup. Phở đã oai hùng tṛ thành “PHO” trong các ṭ địn và sách ṿ ṇu ṇng ḅng Anh hay Pháp ng̣!

Ṇu Phở là c̣ ṃt ngḥ thụt mà nhà văn Trà Lũ Canada đã nhịu ḷn bàn đ̣n trong “Tḥ Canada trên Ṭp Chí Văn Ngḥ Tịn Phong; ṛi ông Pḥm Cao Ḍng trên ṭp san Lý Ṭng c̣ a Không Quân cũng khoe tài ṇu Phở ṿi nḥn đ̣nh ṛt là chí lý nḥ sau, “Nguyên lịu làm Phở ṛt đ̣n gịn mà c̣u ḳ. Đ̣n gịn vì nó cḥ là ḅt g̣o, tḥt bò và hành ngò, nḥng nên nḥ là ṃt con bò đ̣ng c̣nh đ̣ng ḅt g̣o đang ặn ṃt bó hành ngò thì không tḥ g̣i là bát pḥ đ̣c...” và công tḥc ṇu Phở cḥc cḥn pḥi là nḥng “bí kíp” vì ṇu pḥ cũng không pḥi là pha tṛn theo kịu thục Tây đ̣ có chai Phở nào cũng gịng y chang nhau, theo ṃt tiêu chụn nḥt đ̣nh mà khi phân tích pḥi đ̣t đ̣c yêu c̣u!

Nḥng đ̣ nhìn vào khía c̣nh dinh-ḍỡng, chúng tôi xin ṭm dùng công tḥc c̣ a bà Trịu Tḥ Cḥi trong Ḳ Thụt Ṇu ṇng, học c̣ a Đ̣u Ḅp Ḍng Bình trong Simple Art of Vietnamese Cooking nḥ sau:

Nguyên lịu cho (10 ng̣i ặn /tiêu chụn VN hay 6 ng̣i /tiêu chụn Ṃ):

## Nhìn phở . ... qua khía cạnh dinh dưỡng

Tài liệu: DS Trọn Vịt Húng

Th#7913; S#225;u, 05 Th#225;ng 6 N#259;m 2009 22:03

---

- 1 kg xương bò

- 450g thịt nạm

- 250g thịt bò phi-lê

- Các gia vị như Hành, tiêu, tỏi...

- 1,5 kg bánh phở

(Chúng tôi chỉ ghi nhận nguyên liệu chính để phân tích theo khoa dinh dưỡng, các nguyên liệu phụ chế tạo mùi vị ít có ảnh hưởng đến tính cách cung cấp năng lượng (calories) của Phở.

Một tô Phở, tại Hoa Kỳ, nếu so sánh với tô phở tại VN, dù là tô “xe lùa” quố thì t là quá to, quá nhiều không phải là kiểu Phở “ăn lấy húng lấy hoa” nhưng rõ ràng là “ăn lấy no, lấy béo” Phở tại M có đến 3 húng t nhỏ (small), trung (medium) đến lớn (large) xin t m phân tích tô “Medium”:

Tiêu chuẩn tô “Medium” thì lượng chứa khoảng 100-200g bánh phở, làm bằng bột gạo và khoảng 200g thịt bò, các tỉ lệ phần khác nhau và gọi là nhiều tên như Tái, Nạm, Vè, Gầu, Gân, Sạch và đôi khi còn có Sụn, Pín... Nếu c lèo hay nếu c dùng cũng được nếu t x xương bò, heo có thêm bột ngọt (sodium glutamate)

1. Bánh phở : Thành phần dinh dưỡng như sau (100g)

- Calories 130-145

## Nhìn ph... qua khía c... nh dinh d... ng

T&#225;c Gi&#7843;: DS Tr... n Vi... t H... ng

Th&#7913; S&#225;u, 05 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2009 22:03

---

- Ch... t đ... m 2.38g

- Ch... t béo 0.21g

- Các khoáng ch... t nh... Calcium (1mg), Magnesium ( 8 mg)..

- Các Vitamins, nhi... u nh... t là nhóm B nh... B1 (0.167 mg),

- Pantothenic acid- B5 (0.40 mg)

2. Th... t bò: Tùy ph... n s... d... ng, thành ph... n dinh d... ng có th... nh... sau (chúng tôi ch... chú tr... ng vào ph... n ch... t béo và cholesterol).

M... i 100g ch... a:

Lo... i th... t - calories - ch... t béo t... ng c... ng - ch... t đ... m - cholesterol

- N... c (tái)- Loin 180 - 8,2g - 32,1g - 84 mg

- Chín - Round - 220 - 12,5g - 33,5 g - 97 mg

- G... u - 350 - 24,7g - 17,3 g - 150 mg

## Nhìn pho . ... qua khía cạnh dinh dưỡng

Tài liệu tham khảo: DS Trăn Vịt Húng

Th&#7913; S&#225;u, 05 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2009 22:03

---

- Nạm (Brisket) - 280 22,1g - 20,2g - 187 mg

- Sách (Tripe) - 45 2g - 19,1g - 112 mg (Nutrition Bible, Nutrition Almanach 3rd Edition).

### 3. Nạc lèo:

Tỷ lệ thay đổi tùy theo cách pha chế của từng hiu Ph, nhưng nói chung lượng chất béo khá cao (quý vị có thể gọi là mỡ heo "to go, nạc lèo để riêng, mang về để ăn như súp hoặc bít tết đông đặc bên trên có thể cân nhắc tìm ra tỷ lệ) Ngoài ra còn có nhiều thức khác gọi thêm như chén - hành trần - nạc béo.

Nạc béo chính là mỡ bò, đặc biệt nếu chế biến sẵn dĩ nhiên là nhiều acid béo no (saturated) và 100g nạc béo có thể chứa đến 100, 150 mg cholesterol!

Như thế mà tô Ph "Medium" sẽ cung cấp:

- 600 đến 800 calories

- 70 đến 80g chất đạm

- 60-70g chất bột

Lượng chất béo và cholesterol thay đổi theo cách gọi;

- Tái trình: 14g chất béo 100-120 mg cholesterol

- Tái g&#229;u: 40g ch&#228;t béo 180-210 mg cholesterol

- Tái N&#228;m, V&#228;: 30g ch&#228;t béo 150 mg cholesterol (và n&#229;u th&#228;m n&#228;c béo, các con s&#228; trên còn cao h&#228;n n&#228;a )

M&#228;t tô Ph&#228; cũng ch&#228;a kho&#228;ng 250 mg sodium, ch&#228;a k&#228; l&#228;ng sodium trong n&#228;c m&#228;m, th&#228;m vào tùy kh&#228;u v&#228;. Ngoài ra l&#228;ng b&#228;t ng&#228;t (Sodium Glutamate) cũng là v&#228;n đ&#228; mà chúng tôi xin bàn đ&#228;n trong m&#228;t bài sau.

Xét theo các t&#228; l&#228; dinh d&#228;ng, thì Ph&#228; tuy ăn ngon mi&#228;ng th&#228;t, nh&#228;ng l&#228;i là món ăn c&#228;n th&#228;n tr&#228;ng n&#228;i nh&#228;ng v&#228; trên 40 tu&#228;i. &#228; tu&#228;i thanh niên, kh&#228; năng tiêu th&#228; calories c&#228;a c&#228; th&#228; còn r&#228;t cao vì c&#228;n nhi&#228;u ho&#228;t đ&#228;ng, nh&#228;ng khi tu&#228;i càng cao b&#228; máy c&#228; th&#228; r&#228;u r&#228;o, s&#228; h&#228;p thu cũng ch&#228;m l&#228;i.

Và n&#229;u quý v&#228; thích ăn Ph&#228; thì nên tránh nh&#228;t là... Gàù, N&#228;c Béo vì đây là nh&#228;ng th&#228; ph&#228;m nguy hi&#228;m, v&#228;i l&#228;ng cholesterol quá cao có th&#228; gây ra nh&#228;ng tích t&#228; trong đ&#228;ng m&#228;ch tim và đ&#228;a đ&#228;n ngh&#228;t tim; ngoài ra N&#228;m ho&#228;c V&#228; cũng c&#228;n gi&#228;i h&#228;n n&#229;u mu&#228;n m&#228;ch máu tim không b&#228;t&#228;c ngh&#228;n.

Ng&#228;i vi&#228;t không dám đ&#228;ng quý v&#228; đ&#228;ng ăn Ph&#228; vì c&#228; theo ông Ph&#228;m Cao D&#228;ng thì :đã ăn Ph&#228; thì đ&#228;ng s&#228; ch&#228;t vì cholesterol! vì cholesterol thì đ&#228; cho M&#228; nó ki&#228;ng? Ra đ&#228;ng l&#228;ng qu&#228;ng thì cũng đi tàu su&#228;t, v&#228;y thì s&#228; gì cholesterol! Nh&#228;ng xin quý v&#228; c&#228; nhìn nh&#228;ng ng&#228;i b&#228; cholesterol làm ngh&#228;n tim thì cũng nên gi&#228;i h&#228;n G&#228;u, N&#228;c Béo...