TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Ẩm thực Hàn Quốc và dấu ấn bản sắc

08:12 08/06/2025

Không chỉ là nghệ thuật của hương vị, ẩm thực Hàn Quốc còn là tấm gương phản chiếu chiều sâu văn hóa, lịch sử và tinh thần dân tộc. Mỗi món ăn nơi đây không chỉ thỏa mãn vị giác mà còn chất chứa những câu chuyện – từ triết lý cân bằng âm dương trong từng nguyên liệu đến sự sáng tạo linh hoạt trong cách chế biến.

Giữa dòng chảy hiện đại, ẩm thực xứ kim chi vẫn giữ được bản sắc riêng, như một cách để người Hàn kể lại quá khứ, sống trọn hiện tại và gửi gắm bản lĩnh vào tương lai.

Kimchi - Di sản văn hóa thế giới

Kimchi xuất hiện từ thời Tam Quốc, ban đầu chỉ là rau củ muối đơn giản. Đến thế kỷ 16, khi ớt đỏ được du nhập, kimchi mới có đặc trưng như ngày nay..

Kimchi đã xuất hiện từ thời kỳ Tam Quốc (37 TCN – 668 SCN), ban đầu chỉ là rau củ muối đơn giản để bảo quản qua mùa đông khắc nghiệt. Đến thời Joseon (1392–1897), ớt đỏ được nhập khẩu vào Hàn Quốc và trở thành nguyên liệu không thể thiếu, tạo nên hương vị cay nồng và màu đỏ rực đặc trưng của kimchi ngày nay. Năm 2013, UNESCO đã công nhận kimjang - văn hóa làm kimchi - là Di sản văn hóa phi vật thể.



Năm 2013, UNESCO đã công nhận kimjang - văn hóa làm kimchi - là Di sản văn hóa phi vật thể. (Ảnh: internet)

Đặc điểm : Chua dịu, cay the, hơi mặn và umami từ nước mắm cá cơm, giòn lên men tự nhiên.

Có hơn 200 loại kimchi khác nhau, phổ biến nhất là kimchi cải thảo (baechu kimchi) và kimchi củ cải (kkakdugi).

Cách chế biến truyền thống:

Cải thảo bổ đôi, ngâm nước muối 2–3 giờ.

Trộn ớt bột gochugaru, tỏi, gừng, hành tây, nước mắm cá cơm (jeotgal), bột gạo nếp (tạo độ sánh).

Phết sốt đều giữa các lớp lá, cho vào hũ kín, ủ ở nhiệt độ phòng 1–2 ngày rồi bảo quản lạnh.

Ăn kèm với cơm, bánh gạo, hoặc dùng làm nguyên liệu nấu canh, xào.

Bibimbap - Cơm trộn sắc màu

Xuất phát từ tỉnh Jeonju, món ăn này ban đầu là cách sử dụng thức ăn thừa trong nhà. Về sau, nó trở thành món cung đình với cách trình bày công phu.



Cơm trộn sắc màu (Ảnh: internet)

Món cơm trộn này là sự hòa quyện của 5 màu sắc tượng trưng cho ngũ hành: 5 màu tượng trưng cho ngũ hành (đỏ – ớt, xanh – rau, vàng – trứng, trắng – cơm, đen – nấm shiitake). Bibimbap từ Jeonju được xem là chuẩn mực nhất với 12 loại rau củ đi kèm.

Về hương vị là sự cân bằng giữa vị ngọt từ rau, béo từ trứng, và cay từ gochujang.

Bulgogi – Thịt bò nướng kiểu Hàn

Bulgogi có lịch sử từ thời Goguryeo (thế kỷ I), khi người dân nướng thịt xiên trên lửa than. Về sau, món ăn phát triển thành kiểu nướng lát mỏng như ngày nay.



Ảnh minh họa (Ảnh: internet)

Thịt bò được ướp ngọt, mềm mại, thơm mùi tỏi, lê và dầu mè. Bulgogi thường được nướng trên vỉ hoặc áp chảo, ăn kèm với rau sống hoặc cuốn trong lá xà lách, tỏi và nước chấm đặc trưng.

Cách chế biến: Thịt bò (phần thăn mềm) được thái lát mỏng, ướp với hỗn hợp gồm nước tương, đường, lê xay, tỏi, hành, tiêu, dầu mè. Sau vài tiếng, thịt được nướng chín và ăn kèm rau xà lách, kimchi hoặc cơm.

Japchae – Miến trộn rau củ thanh đạm

Japchae từng là món ăn cung đình vào thế kỷ 17, sau đó lan rộng ra dân gian, trở thành món ăn phổ biến trong dịp lễ Tết.



Miến trộn rau củ thanh đạm (Ảnh: internet)

Miến Hàn được làm từ khoai lang, có độ dai đặc trưng. Khi kết hợp với rau củ và thịt bò, japchae trở thành món ăn hài hòa, thơm ngon và tốt cho sức khỏe.

Cách chế biến: Miến được luộc chín, sau đó trộn với rau củ xào (cà rốt, nấm, hành tây), thịt bò xào, nêm với nước tương, đường, dầu mè và rắc mè rang lên trên.

Tteokbokki - Bánh gạo cay "gây nghiện"

Ra đời từ thời Joseon với tên gọi "Gungjung tteokbokki" – món bánh gạo xào sốt đậu nành dành cho vua chúa. Phiên bản cay hiện đại xuất hiện từ những năm 1950.



Tteokbokki - Bánh gạo cay "gây nghiện" (Ảnh: internet)

Là những que bánh gạo dai mềm thấm đẫm sốt đỏ rực làm từ gochujang (tương ớt lên men) là hình ảnh quen thuộc tại các quầy hàng đường phố Hàn Quốc. Vị cay xé lưỡi từ gochujang, ngọt từ đường, hơi mặn của nước dùng cá cơm. Có thể thêm phô mai Mozzarella để giảm độ cay. Nên dùng bánh gạo tươi thay vì đông lạnh để không bị khô. Bạn có thể kết hợp bánh gạo với sundae (dồi tiết Hàn Quốc) và odaeng (chả cá)

Samgyetang - Gà tần sâm bổ dưỡng

Tưởng chừng nghịch lý khi ăn món nóng vào mùa nóng, nhưng người Hàn tin rằng samgyetang giúp "lấy nhiệt trị nhiệt". Đây là món ăn truyền thống của người Hàn trong những ngày hè oi bức, với quan niệm “lấy nhiệt trị nhiệt”. Samgyetang có từ thời Joseon, được xem là món ăn quý dành cho tầng lớp quý tộc.

Một con gà nhồi đầy gạo nếp, nhân sâm, táo tàu và tỏi, được hầm kỹ trong nhiều giờ. Nước dùng thơm ngọt tự nhiên, không ngấy, giúp bồi bổ cơ thể.



Gà tần sâm - là món ăn truyền thống của người Hàn trong những ngày hè oi bức (Ảnh: internet)

Cách chế biến: Gà non làm sạch, nhồi gạo nếp, củ sâm tươi, tỏi, táo tàu vào bụng. Sau đó cho vào nồi hầm với nước sạch trong 1–2 tiếng. Khi thịt mềm, nêm thêm muối và tiêu. Món ăn thường được dùng nóng.

Rượu Soju – Linh hồn trong văn hoá ẩm thực Hàn Quốc

Soju, thức uống quốc hồn của Hàn Quốc, có lịch sử hình thành từ thế kỷ 13 dưới thời Nguyên Mông xâm lược. Ban đầu được gọi là "arak-ju", loại rượu này được phát triển từ kỹ thuật chưng cất của người Ba Tư truyền sang Trung Quốc rồi đến Triều Tiên.

Năm 1300 xuất hiện lần đầu trong sử sách, đến năm 1965 Luật kiểm soát rượu làm thay đổi công thức pha chế. Năm 1998 Jinro Soju trở thành thương hiệu bán chạy nhất thế giới.

Rượu Soju được làm từ 95% tinh bột (khoai lang, lúa mì), nước tinh khiết, men và enzyme. HIện nay Soju có các loại theo truyền thống: Gạo, lúa mạch hoặc theo hiện đại: Khoai lang, tapioca. Với các nồng độ nhẹ (12-16%), tiêu chuẩn (17-20%) hoặc mạnh (21-45%).

Soju không chỉ là thức uống mà còn là cầu nối văn hóa, giúp du khách hiểu hơn về tinh thần Hàn Quốc - mạnh mẽ nhưng tinh tế. Hãy thử trải nghiệm "một shot soju" để cảm nhận trọn vẹn hương vị đất nước này.

Ẩm thực Hàn Quốc là hành trình khám phá không bao giờ kết thúc. Từ những món ăn đường phố giản dị đến các món cung đình cầu kỳ, mỗi món đều mang đến trải nghiệm vị giác độc đáo.

L.T *(t/h)*