

Bò kho chay - hành trình từ món mặn truyền thống đến tinh hoa ẩm thực thanh đạm

16:49 06/06/2026

Trong dòng chảy phong phú của ẩm thực Việt Nam, những món ăn chay ngày càng khẳng định vị trí riêng nhờ sự tinh tế và sáng tạo. Bò kho chay là một trong những món tiêu biểu, vừa kế thừa tinh thần của món bò kho truyền thống, vừa mang dấu ấn thanh đạm của ẩm thực chay.



Bò kho chay – hành trình từ món mặn truyền thống đến tinh hoa ẩm thực thanh đạm (Ảnh: internet)

Bò kho vốn là món ăn có xuất xứ từ sự giao thoa giữa ẩm thực Việt và phương Tây, đặc biệt chịu ảnh hưởng từ các món hầm của Pháp. Khi văn hóa ăn chay phát triển mạnh trong cộng đồng Phật tử, các đầu bếp đã khéo léo biến tấu món ăn này bằng cách thay thế thịt bò bằng các nguyên liệu thực vật như tàu hũ ky, nấm, đậu hũ hoặc gluten (còn gọi là “thịt chay”).

Sự ra đời của bò kho chay không chỉ nhằm phục vụ nhu cầu tín ngưỡng mà còn phản ánh xu hướng sống xanh, hướng đến sức khỏe. Theo thời gian, món ăn này đã vượt khỏi phạm vi chùa chiền, xuất hiện trong bữa cơm gia đình và các nhà hàng chay.

Cách chế biến

Bò kho chay giữ lại linh hồn của món gốc nhờ hệ gia vị đặc trưng. Nguyên liệu chính thường gồm:

- Thịt chay (từ đậu nành hoặc gluten)
- Cà rốt, khoai tây (tùy biến)
- Sả, gừng, tỏi
- Ngũ vị hương, bột điều tạo màu
- Nước dừa tươi giúp tăng độ ngọt thanh

Thịt chay sau khi ngâm mềm sẽ được xào sơ với gia vị để thấm đều, sau đó đem hầm cùng rau củ. Quá trình nấu cần lửa nhỏ để các nguyên liệu hòa quyện, tạo nên phần nước dùng sánh nhẹ, dậy mùi thơm đặc trưng.



Bò kho chay – hương vị quen mà lạ trong ẩm thực Việt (Ảnh: internet)

Khẩu vị đặc trưng

Điểm hấp dẫn của bò kho chay nằm ở sự cân bằng: vị đậm đà nhưng không ngấy, thơm mùi sả và ngũ vị hương, xen lẫn vị ngọt tự nhiên từ rau củ và nước dừa. Thịt chay được chế biến khéo léo có độ dai nhẹ, tạo cảm giác gần gũi với món mặn nhưng vẫn giữ được sự thanh nhẹ.

Bò kho chay thường xuất hiện trong các ngày rằm, mừng một, lễ Vu Lan hay những dịp ăn chay định kỳ. Ngoài ra, món ăn cũng được chọn trong các bữa tiệc chay, cỗ chay hoặc thực đơn nhà hàng phục vụ thực khách yêu thích ẩm thực lành mạnh.



Món ăn kèm và cách thưởng thức

Một tô bò kho chay trọn vị thường được dùng kèm:

- Bánh mì giòn để chấm nước sốt
- Bún hoặc hủ tiếu cho bữa ăn nhẹ nhàng
- Rau thơm như quế, ngò gai, húng quế
- Ớt tươi, chanh để điều chỉnh vị

Khi thưởng thức, thực khách có thể xé bánh mì chấm vào phần nước kho sánh đậm, hoặc dùng cùng bún để cảm nhận sự hài hòa giữa các thành phần. Mùi

thơm bốc lên từ tô bò kho nóng hổi luôn là điểm nhấn khó quên.

L.T (t/h)