

Hủ tiếu hoành thánh chay - Dấu ấn giao thoa trong ẩm thực thanh đạm

06:03 11/06/2026

Hủ tiếu hoành thánh chay là một món ăn mang nét giao thoa thú vị giữa văn hóa Hoa - Việt, đồng thời phản ánh tinh thần ẩm thực thanh tịnh của người Việt. Không chỉ là lựa chọn cho những ngày ăn chay, món ăn này còn chinh phục thực khách bởi hương vị tinh tế, nhẹ nhàng mà sâu sắc.

Hủ tiếu vốn có xuất xứ từ cộng đồng người Hoa di cư vào Nam Bộ, đặc biệt phổ biến tại các tỉnh như Sóc Trăng, Bạc Liêu, TP.HCM. Trong khi đó, hoành thánh là món ăn truyền thống của ẩm thực Quảng Đông, thường được làm từ thịt băm bọc trong lớp vỏ mỏng.



Hủ tiếu hoành thánh chay - Dấu ấn giao thoa trong ẩm thực thanh đạm. (Ảnh: BHX)

Khi du nhập vào Việt Nam, hai yếu tố này được kết hợp và dần biến tấu theo khẩu vị địa phương. Phiên bản chay ra đời từ nhu cầu ăn chay của người Việt, nhất là trong cộng đồng Phật tử. Thay vì nhân thịt, hoành thánh chay sử dụng đậu hũ, nấm, củ sắn, cà rốt... tạo nên món ăn vừa quen thuộc vừa mới mẻ, giữ

được hỗn cốt ban đầu nhưng mang tinh thần thanh đậm.

Cách chế biến

Một tô hủ tiếu hoành thánh chay hoàn chỉnh đòi hỏi sự chăm chút từ nhiều công đoạn:

- **Nước dùng:** Được nấu từ củ cải trắng, bắp, cà rốt, su su, nấm hương và rong biển. Nước dùng trong, ngọt tự nhiên, không cần đến bột ngọt.
- **Sợi hủ tiếu:** Có thể dùng hủ tiếu dai hoặc mềm, trứng vừa tới để giữ độ đàn hồi.
- **Hoành thánh chay:** Nhân thường gồm đậu hũ nghiền, nấm mèo, nấm đông cô băm nhỏ, trộn cùng gia vị. Vỏ hoành thánh gói khéo léo rồi luộc chín.
- **Topping đi kèm:** Chả chay, tàu hũ ky chiên, nấm xào, cải thìa hoặc cải xanh trứng.



Tất cả được bày trong tô, chan nước dùng nóng hổi, thêm hành phi chay và tiêu xay.

Điểm nổi bật của món ăn nằm ở vị ngọt thanh, không béo ngậy nhưng vẫn đậm đà. Hoành thánh mềm, nhân thơm mùi nấm, kết hợp cùng sợi hủ tiếu dai nhẹ. Nước dùng trong veo, mang lại cảm giác nhẹ bụng, dễ ăn.

Món ăn phù hợp với nhiều đối tượng, từ người ăn chay trường đến người muốn đổi vị hoặc tìm kiếm một bữa ăn lành mạnh.

Hủ tiểu hoành thánh chay thường xuất hiện trong: Các ngày rằm, mừng một theo truyền thống ăn chay của người Việt; Mùa Vu Lan báo hiếu; Những dịp lễ Phật giáo hoặc khi gia đình muốn có bữa ăn thanh tịnh; Ngày thường, như một lựa chọn ăn uống nhẹ nhàng, cân bằng dinh dưỡng.

Để tăng thêm hương vị, thực khách thường dùng kèm: Giá sống, hẹ, rau xà lách, ớt tươi, sa tế chay, nước tương, dưa leo hoặc đồ chua nhẹ.



Khi ăn, nên trộn nhẹ các thành phần, thêm chút tiêu hoặc vài giọt nước tương để làm nổi bật vị ngọt tự nhiên của nước dùng. Hoành thánh nên thưởng thức khi còn nóng để cảm nhận trọn vẹn độ mềm và hương thơm.

Một số người thích ăn khô, tách riêng nước dùng, trộn hủ tiểu với nước sốt chay đậm đà rồi dùng kèm hoành thánh và nước lèo bên cạnh.

Không chỉ là món ăn, hủ tiểu hoành thánh chay còn thể hiện triết lý cân bằng trong ẩm thực Việt: hài hòa giữa hương – sắc – vị, giữa truyền thống và sáng tạo. Món ăn góp phần làm phong phú thêm thực đơn chay, đồng thời mở ra cách tiếp cận nhẹ nhàng hơn với ẩm thực đường phố vốn quen thuộc.

L.T (t/h)