

Lẩu Thái chay: Hành trình từ xứ chùa Vàng đến mâm cơm thanh tịnh

07:12 12/05/2026

Trong dòng chảy giao thoa ẩm thực Đông Nam Á, lẩu Thái chay là một minh chứng sinh động cho khả năng biến đổi linh hoạt của món ăn truyền thống. Bắt nguồn từ món Tom Yum – niềm tự hào của ẩm thực Thái Lan, lẩu Thái vốn nổi tiếng với vị chua cay đặc trưng, sử dụng các nguyên liệu như sả, riềng, lá chanh kaffir và ớt.

Khi du nhập vào Việt Nam và kết hợp với xu hướng ăn chay ngày càng phổ biến, phiên bản lẩu Thái chay đã ra đời, giữ lại tinh thần cốt lõi nhưng mang một sắc thái nhẹ nhàng, thanh đạm hơn.



Lẩu Thái chay được nấu hoàn toàn từ rau củ. (Ảnh: internet)

Không giống như bản gốc sử dụng tôm, mực hay nước dùng từ xương, lẩu Thái chay được nấu hoàn toàn từ rau củ. Nước dùng thường được hầm từ củ cải trắng, cà rốt, bắp Mỹ, dừa để tạo vị ngọt tự nhiên. Các gia vị đặc trưng như sả đập dập, riềng thái lát, lá chanh, ớt tươi vẫn đóng vai trò chủ đạo, tạo nên

hương thơm nồng nàn. Me chua hoặc chanh được thêm vào để cân bằng vị giác, trong khi nước tương, sa tế chay giúp tăng chiều sâu cho nước lẩu.

Khẩu vị của lẩu Thái chay là sự hòa quyện tinh tế giữa chua – cay – mặn – ngọt. Vị chua thanh nhẹ không gắt, vị cay vừa phải lan tỏa, tất cả được nâng đỡ bởi vị ngọt tự nhiên từ rau củ. So với lẩu mặn, phiên bản chay mang lại cảm giác nhẹ bụng hơn, phù hợp với nhiều đối tượng, kể cả những người không ăn chay thường xuyên.



Lẩu Thái chay: Hành trình từ xứ chùa Vàng đến mâm cơm thanh tịnh
(Ảnh: internet)

Cách chế biến món ăn này không quá phức tạp, nhưng đòi hỏi sự tinh tế trong việc cân chỉnh gia vị. Sau khi nấu nước dùng rau củ, người nấu phi thơm sả, ớt, thêm riềng, lá chanh rồi cho vào nồi nước. Tiếp đó là me hoặc nước cốt chanh để tạo vị chua. Cuối cùng, nêm nếm bằng nước tương, muối và đường sao cho hài hòa. Khi ăn, nồi lẩu luôn được giữ nóng, thực khách nhúng các loại nguyên liệu tươi vào, thưởng thức ngay khi vừa chín tới.

Lẩu Thái chay thường xuất hiện trong các dịp lễ Phật giáo như rằm, mừng một, lễ Vu Lan, hoặc trong những buổi họp mặt gia đình theo xu hướng ăn uống lành mạnh. Đây cũng là lựa chọn phổ biến trong các nhà hàng chay, nơi thực khách tìm kiếm sự cân bằng giữa hương vị và sức khỏe.



Các loại rau dùng ăn cùng lẩu (Ảnh: internet)

Các món ăn kèm góp phần làm phong phú trải nghiệm thưởng thức. Đó có thể là nấm các loại (nấm kim châm, nấm đùi gà, nấm bào ngư), đậu hũ, tàu hũ ky, bắp non, rau muống, cải thảo, rau nhút. Bún tươi, mì hoặc miến là những lựa chọn quen thuộc để ăn cùng nước lẩu đậm đà. Một chén nước chấm chay pha từ nước tương, ớt và chanh sẽ làm dậy thêm hương vị.

Cách thưởng thức lẩu Thái chay không chỉ nằm ở vị giác mà còn ở trải nghiệm sum vầy. Nồi lẩu nghi ngút khói, hương thơm lan tỏa, mọi người cùng quây quần, nhúng từng nguyên liệu và chia sẻ câu chuyện. Đó là lúc món ăn vượt qua vai trò dinh dưỡng để trở thành cầu nối của cảm xúc.

Từ một món ăn mang đậm dấu ấn Thái Lan, lẩu Thái chay đã tìm được chỗ đứng riêng trong ẩm thực Việt. Không chỉ giữ được hương vị đặc trưng, món ăn còn phản ánh xu hướng sống xanh, hướng đến sự an lành và cân bằng trong đời sống hiện đại.

Lê Thanh (t/h)