

Mì cay Hàn Quốc: Hương vị lửa từ xứ sở kim chi

07:00 23/10/2025

Mì cay Hàn Quốc, hay còn gọi là ramyeon, đã trở thành biểu tượng của ẩm thực đường phố và ăn nhanh tại xứ sở kim chi. Với vị cay nồng đặc trưng, món ăn này không chỉ chinh phục khẩu vị của người dân Hàn Quốc mà còn lan tỏa toàn cầu, trở thành món ăn yêu thích của hàng triệu người nhờ sự kết hợp hoàn hảo giữa sự tiện lợi và sức hút vị giác.

Từ những gói mì ăn liền đơn giản, ramyeon đã phát triển thành một phần không thể thiếu trong văn hóa ẩm thực hiện đại, phản ánh tinh thần mạnh mẽ và sáng tạo của người Hàn.



Mì cay Hàn Quốc (Ảnh: Lê Thanh)

Ramyeon có nguồn gốc từ ramen Nhật Bản, được du nhập vào Hàn Quốc năm 1971 qua các sản phẩm xuất khẩu từ Nhật. Tuy nhiên, người Hàn đã biến tấu món ăn này bằng cách tăng cường độ cay, phù hợp với khẩu vị địa phương yêu thích vị cay từ ớt gochujang và các loại gia vị truyền thống. Một trong những thương hiệu tiêu biểu là Shin Ramyun, ra mắt năm 1986 bởi công ty Nongshim, lấy cảm hứng từ món canh bắp cải cay và thịt bò (sogogi jangguk). Tên gọi "Shin" xuất phát từ chữ Hán "辛" nghĩa là cay, đồng thời là họ của người sáng lập. Chỉ trong vài năm, Shin Ramyun đã chiếm lĩnh hơn 50% thị phần mì ăn liền

tại Hàn Quốc và bán được 28 tỷ gói trên toàn thế giới tính đến năm 2015.

Một biểu tượng khác là Buldak Ramen (mì gà lửa), được Samyang Foods giới thiệu năm 2012, lấy ý tưởng từ món gà xào cay mà nhân viên công ty quan sát tại một nhà hàng. Sản phẩm nhanh chóng trở thành hit nhờ thử thách "Fire Noodle Challenge" trên YouTube từ năm 2014, giúp doanh số toàn cầu đạt 6,6 tỷ gói vào năm 2024. Sự phát triển của ramyeon phản ánh sự chuyển biến của xã hội Hàn Quốc sau chiến tranh, khi mì ăn liền trở thành thực phẩm tiện lợi cho cuộc sống bận rộn.

Nguyên liệu của mì cay Hàn Quốc thường đơn giản nhưng tập trung vào việc tạo ra vị cay đậm đà. Một gói Shin Ramyun cơ bản bao gồm sợi mì đã nấu sẵn, gói bột nêm (soup base) từ thịt bò và rau củ, cùng gói rau khô như cà rốt, nấm và hành lá. Vị cay chủ yếu đến từ bột ớt và gia vị Hàn Quốc, tạo nên màu đỏ đặc trưng.



Với Buldak Ramen, nguyên liệu nhấn mạnh vào sốt cay từ capsaicin, với độ cay đo bằng đơn vị Scoville (SHU) từ 1.920 đến 12.000 tùy loại. Sợi mì dai, kết hợp với topping như gà, phô mai hoặc rau củ. Các biến tấu có thể thêm kimchi, trứng, hoặc hải sản để tăng chiều sâu hương vị. Tổng thể, ramyeon sử dụng nguyên liệu tự nhiên như rau củ và thịt, nhưng phiên bản ăn liền thường chứa natri cao, khoảng 500-600 kcal mỗi gói.

Chế biến mì cay Hàn Quốc rất đơn giản, phù hợp với lối sống hiện đại. Đối với Shin Ramyun dạng nước: Đun sôi 550ml nước, thêm sợi mì và rau khô, nấu

khoảng 4-5 phút, rồi rắc bột nêm vào. Có thể thêm trứng sống vào phút cuối để trứng chín tái.

Buldak Ramen lại là dạng mì xào khô: Luộc mì 5 phút, xả nước, trộn với sốt cay và topping. Quá trình này tạo nên lớp sốt bám dính, tăng độ cay và thơm. Các nhà hàng cao cấp tại Hàn Quốc còn biến tấu bằng cách sử dụng nguyên liệu tươi, như thêm thịt bò hoặc hải sản để nâng tầm món ăn.

Thưởng thức mì cay Hàn Quốc tốt nhất khi nóng hổi, dùng đũa gấp mì và thìa húp nước dùng để tận hưởng trọn vẹn hương vị. Nếu quá cay, hãy thêm dần gói nêm, hoặc pha loãng bằng cách thêm phô mai, sữa, trứng luộc, hoặc rau củ như hành lá, kimchi để cân bằng. Ở Hàn Quốc, ramyeon thường ăn kèm banchan (món phụ) như kimchi để tăng sự đa dạng.

Mẹo cho người mới: Bắt đầu với loại ít cay như Buldak Carbonara (2.600 SHU) trước khi thử phiên bản 2x Spicy (8.808 SHU). Trong văn hóa, món ăn này thường gắn với những buổi tụ họp bạn bè hoặc ăn khuya, thể hiện tinh thần "han" (cảm xúc mạnh mẽ) của người Hàn.



Thưởng thức mì cay Hàn Quốc tốt nhất khi nóng hổi, dùng đũa gấp mì và thìa húp nước dùng để tận hưởng trọn vẹn hương vị (Ảnh: internet)

Ramyeon có vô số biến tấu: Shin Ramyun Black thêm thịt bò và nấm shiitake cho vị umami đậm đà, trong khi Buldak có hơn 10 loại như Cheese, Curry hay Mala. Về mặt dinh dưỡng, món ăn cung cấp năng lượng nhanh nhưng cần lưu ý

natri cao có thể ảnh hưởng đến huyết áp nếu dùng thường xuyên. Tuy nhiên, ramyeon góp phần vào sự lành mạnh của ẩm thực Hàn với rau củ và protein.

Văn hóa ramyeon vượt xa biên giới: Thử thách ăn cay trên mạng xã hội đã đưa món ăn này vào danh sách "K-food" toàn cầu, bên cạnh kimchi và bibimbap. Tại Việt Nam, mì cay Hàn Quốc cũng phổ biến, thường được biến tấu với topping địa phương như tôm hoặc rau thơm. Dù vậy, hãy thưởng thức có chừng mực để giữ sức khỏe.

Lê Thanh (t/h)