

## TÍNH NHÂN VĂN TRONG ẨM THỰC HÀN QUỐC

Nguyễn Hoàng Linh

Khoa Lịch sử, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế

Email: hoanglinhemi@gmail.com

Ngày nhận bài: 7/11/2019; ngày hoàn thành phản biện: 12/12/2019; ngày duyệt đăng: 02/4/2020

### TÓM TẮT

Hàn Quốc là quốc gia ôn đới với bốn mùa rõ rệt trong năm. Cộng với quan niệm “y thực đồng nguyên” (약식동원), các món ăn của Hàn Quốc luôn chú trọng đến chất lượng và sự đảm bảo cho sức khỏe, hoặc thay thế thuốc chữa bệnh. Bốn mùa ở Hàn Quốc còn gắn liền với những sản vật phong phú, tạo nên thực đơn đa dạng trong ẩm thực theo mùa. Theo quá trình phát triển của lịch sử, người dân Hàn Quốc đã sáng tạo và phát triển các món ăn truyền thống đặc trưng của mình, hình thành nên nền ẩm thực mang tính nhân văn cao. Tìm hiểu về ẩm thực Hàn Quốc không chỉ giúp chúng ta tiếp cận một nền ẩm thực đang có sức lan tỏa mạnh mẽ, mà còn là sự chiêm nghiệm về một nền văn hóa – nhân văn đáng ngưỡng mộ.

**Từ khóa:** Hàn Quốc, ẩm thực Hàn Quốc, nhân văn.

### 1. ẨM THỰC LÊN MEN

Điều được người dân Hàn Quốc tự hào nhất trong hệ thống ẩm thực quốc gia có lẽ là Kimchi (김치). Đây còn là tên gọi khác của Hàn Quốc khi đất nước này vẫn thường được nhắc đến bởi tên gọi “đất nước Kimchi” xinh đẹp. Có hơn 250 loại Kimchi khác nhau nhưng nổi tiếng và phổ biến nhất vẫn là Kimchi cải thảo (배추 김치). Kimchi được đánh giá là món ăn có lợi cho sức khỏe, chống ung thư bởi những vi khuẩn có lợi cho tiêu hóa cũng như cơ thể con người trong món ăn này sau khi được lên men. Kimchi quan trọng với người Hàn Quốc đến nỗi người ta cho rằng “của ngon vật lạ mà không có Kimchi thì không thể thành một bữa ăn”<sup>1</sup>. Trong quá trình phát triển của mình, Kimchi đã hình thành nhiều loại hình khác nhau với các nguyên liệu khác nhau. Có thể nhắc đến các loại hình Kimchi phổ biến và nổi tiếng khác như Kimchi củ cải, Kimchi hành lá, Kimchi dưa chuột, Kimchi củ cải non... Vậy tại sao Kimchi có chỗ đứng không

---

<sup>1</sup> Joo Youngha (2016), Lịch sử Hàn Quốc trên bàn ăn, Nxb Văn hóa Văn nghệ, Tp Hồ Chí Minh, tr. 140.

thể thay thế trong ẩm thực Hàn Quốc và ẩm thực lên men đóng vai trò quan trọng như thế nào?

Mùa đông ở Hàn Quốc thường kéo dài từ khoảng cuối tháng 11 đến cuối tháng 2 năm sau, nhiệt độ thường xuyên ở độ âm và có khi xuống đến âm 20 độ. Với sự ấm lên của Trái đất, mùa đông ở Hàn Quốc giờ đây không khắc nghiệt và kéo dài như trước. Nhưng Kimchi và các loại hình ẩm thực lên men đã ra đời trong hoàn cảnh khắc nghiệt của mùa đông lạnh giá và kéo dài từ trong quá khứ. Với nền ẩm thực thiên về rau củ, người Hàn Quốc trở nên thiếu rau trầm trọng trong những tháng mùa đông. Vì thế, người ta đã tìm ra cách để có thể lưu giữ được rau, củ càng nhiều càng tốt để chống chọi với mùa đông kéo dài. Trong mùa thu, người ta sẽ trồng thật nhiều cải thảo (배추) để có thể muối Kimchi cho mùa đông, và các hũ Kimchi lớn thường được chôn xuống đất để giữ được lâu hơn. Ngày nay, ở các miền quê hoặc ven thành phố (시골), người Hàn Quốc vẫn giữ cách làm Kimchi theo nhóm gia đình. Theo đó, khoảng 10 gia đình trong xóm có thể thống nhất với nhau để giúp nhau muối Kimchi. 9 gia đình sẽ giúp một gia đình làm thật nhiều Kimchi, và cứ thế giúp nhau cho đến gia đình cuối cùng. Với cách làm này, người ta sẽ rút ngắn được thời gian nếu như mỗi gia đình tự làm Kimchi cho gia đình mình. Hơn nữa, tính đoàn kết cộng đồng trong thôn xóm càng được gắn kết hơn với sự chung tay của nhiều gia đình trong việc chuẩn bị cho mùa đông sắp đến.

Bên cạnh Kimchi, các thực phẩm lên men nổi tiếng khác của Hàn Quốc còn có tương đậu nành - Doenjang (된장), nước tương - Ganjang (간장), tương ớt - Gochujang (고추장), hải sản lên men - Jeotgal (젓갈). Tương đậu nành nổi tiếng với món canh tương *Doenjangjjigae* (된장찌개) có mùi vị khá khó chịu đối với những người chưa quen hoặc nhạy cảm với mùi thức ăn khó ngửi. Tuy nhiên, nếu quen với vị của canh tương, thật dễ hiểu khi nhiều người vẫn thường xuyên chọn món ăn này trong các quán ăn ở Hàn Quốc. Trong khi đó, tương ớt Gochujang luôn có chỗ đứng của mình bởi đây không chỉ đơn thuần là ớt. Tương ớt Hàn Quốc là sự kết hợp của bột lúa mạch, bột gạo nếp, đậu cùng mạch nha sau đó được hóa đường tạo độ ngọt tự nhiên. Tiếp đó, người ta cho *Meju* (메주 - men đậu nành) cùng với bột ớt vào trộn đều, sau đó ủ trong vại<sup>2</sup>. Gochujang có độ dẻo mịn vừa phải, vị cay của ớt pha lẫn vị ngọt bùi của nếp, lúa mạch và đậu tạo nên cảm giác dễ chịu khi dùng kèm với các món ăn, đặc biệt là các món nướng hoặc gỏi cá. Tương ớt là biểu trưng rõ ràng nhất cho quan niệm về sự bổ dưỡng của ẩm thực Hàn Quốc, ngay cả món gia vị ăn kèm cũng có hàm lượng dinh dưỡng nhất định. Bên cạnh đó, loại hình hải sản lên men *Jeotgal* cũng là một phần quan trọng

---

<sup>2</sup> Trung tâm quảng bá văn hóa hải ngoại (2015), Những điều bạn nên biết về Hàn Quốc, [www.korea.net](http://www.korea.net), ISBN 978-89-7375-605-6, tr. 10.

trong phần thức ăn đi kèm. Có thể nhắc đến Jeotgal làm từ tép, cá cơm hay mực được cắt thành những mẫu nhỏ và mỏng.

Loại hình thực phẩm lên men của Hàn Quốc, ngày nay, càng giữ được vai trò quan trọng của mình khi thành phần bữa ăn của người Hàn Quốc đã thay đổi rõ rệt. Đi cùng sự phát triển về kinh tế với kỳ tích sông Hàn từ những năm 80 của thế kỷ XX, các món ăn từ thịt và mang nhiều dầu mỡ bắt đầu phát triển mạnh (có thể thấy rõ nhất qua sự phát triển và phổ biến của món thịt nướng *Samgyeopsal* – 삼겹살). Vì thế, các món ăn lên men sẽ giảm đi những tác động có hại do dầu mỡ từ các món ăn trên, những vi khuẩn có lợi cho tiêu hóa giúp chuyển hóa thức ăn nhanh hơn và tránh tình trạng đầy bụng khó tiêu. Sự kết hợp giữa truyền thống và hiện đại được thể hiện rõ nét trên bàn ăn của người Hàn Quốc là điều được đánh giá cao về ẩm thực của quốc gia này.

## 2. ẨM THỰC THEO MÙA

“Mùa nào thức nấy” luôn là điều được thể hiện trong ẩm thực của hầu hết các quốc gia, bởi điều kiện khác nhau về khí hậu đem đến những nguyên vật liệu và các món ăn mang đậm chất triết lí, phù hợp với từng thời điểm khác nhau trong năm. Điều này càng được thể hiện rõ nét ở Hàn Quốc khi bốn mùa ở đây được phân chia một cách rõ ràng với những điều kiện thời tiết khác nhau. Từ đó, trên cơ sở những sản vật theo mùa và đặc điểm mùa, ẩm thực Hàn Quốc mang đến cho con người những trải nghiệm và cả những chiêm nghiệm thú vị.

Mùa đông lạnh giá ở Hàn Quốc được xem là một trong những nguyên nhân quan trọng cho những sáng tạo thú vị và độc đáo ở quốc gia này. Loại hình nhà truyền thống *Hanok* (한옥) với hệ thống sưởi nền *Ondol* (온돌) rất sáng tạo là một trong những ví dụ điển hình nhất cho điều này. Bên cạnh đó, các món ăn giúp sưởi ấm trong thời tiết giá lạnh cũng được hình thành và phát triển, trong đó, com canh *Janggukbap* (장국밥) hay *canh sườn bò* (설렁탕) nóng hổi là những đại diện tiêu biểu của ẩm thực trong thời tiết giá lạnh. Ngay cả Kimchi hay tương đậu nành cũng trở thành nguyên liệu để tạo thành những món canh nóng hổi ăn kèm com như *Kimchijjigae* (김치찌개) hay *Doenjangjjigae* (된장찌개).

Mùa đông Hàn Quốc còn đặc trưng bởi rượu, thức uống không thể thiếu của người dân xứ này. Nhắc đến các loại hình rượu truyền thống ở Hàn Quốc không thể thiếu rượu Soju và rượu gạo. Văn hóa uống rượu của người Hàn Quốc đã được hình thành từ lâu với các loại hình rượu truyền thống, trước khi rượu Nhật Bản tràn ngập thị trường trong thời kỳ thuộc địa. Nếu như *Soju* (소주) ngày nay được nhắc đến như là loại rượu đặc trưng của Hàn Quốc với làn sóng Hallyu tràn ngập thị trường Đông Á, thì rượu gạo truyền thống Hàn Quốc lại có chỗ đứng riêng đối với văn hóa quốc gia

này. Loại rượu gạo truyền thống được phổ biến rộng rãi trong giới bình dân tại Hàn Quốc từ trong lịch sử lâu đời. Theo người dân Hàn Quốc, trong những ngày đông lạnh, nếu uống rượu gạo cùng đồ nhắm trước bữa ăn, sau đó ăn cơm trộn canh nóng thì có thể chống lại được cái rét, và sự bổ dưỡng có thể sánh với sâm rừng hay nhung hươu<sup>3</sup>. Tất nhiên, đây là quan điểm của những người dân lao động thu nhập thấp, sử dụng những thức ăn thức uống bình dân mang lại hiệu quả cao là điều quá tốt đối với họ.

Trái với mùa đông, mùa hè ở Hàn Quốc khá nóng. Ngày nay, với quá trình ấm lên của trái đất, mùa hè ở Hàn Quốc có nhiệt độ dao động từ 20 đến 35 độ C. Cũng từ lý do này, người Hàn Quốc đã làm ra các món ăn phù hợp với điều kiện nóng bức của mùa hè, và tất nhiên, không thể không tính đến sự bổ dưỡng của các món ăn này. Món ăn đặc trưng nhất cho ẩm thực Hàn Quốc mùa nóng là món gà hầm sâm *Samgyetang* (삼계탕) với nguyên liệu chính là gà và sâm<sup>4</sup> hầm nhừ cho đến khi có thể ăn được cả xương. Thời tiết nóng khiến mồ hôi ra nhiều và quá trình mất sức diễn ra nhanh hơn, vì thế, người Hàn Quốc ăn gà hầm sâm để bổ sung năng lượng, bồi bổ sức khỏe cũng như có thể chống chọi lại cái nóng trong một ngày làm việc dài mệt mỏi. Bó xôi trong lòng con gà giúp người ăn đảm bảo lượng tinh bột trong một nền văn hóa coi trọng cơm trong bữa ăn.

Bên cạnh gà hầm sâm, món “canh bổ dưỡng” *Bosintang* (보신탕) cũng là món ăn được cho là phù hợp với mùa hè nóng bức. Với nguyên liệu chính là thịt chó chứa nhiều đạm, *Bosintang* bổ sung năng lượng và hồi phục sức khỏe rất tốt. Tên gọi *Bosintang* có nghĩa là “canh bổ dưỡng”<sup>5</sup> được ra đời sau này khi người ta cảm thấy ngại khi nhắc đến thịt chó, món ăn bị kỳ thị ở rất nhiều quốc gia khác. Ban đầu, súp thịt chó *gaejangguk* (개장국) mới là tên gọi cho món ăn này. Về sau, bởi quan điểm và làn sóng phản đối ăn thịt chó mà người ta mới đổi tên thành “canh bổ dưỡng”. Ngày nay, ở các trung tâm đô thị lớn Hàn Quốc rất khó để tìm được một quán ăn bán *Bosintang*, chỉ có ở vùng thôn quê hoặc các khu chợ truyền thống mới có thể dễ dàng tìm được. *Bosintang* còn đóng vai trò quan trọng cho những món ăn khác dựa vào đó để phát triển, ví dụ điển hình là món súp thịt bò *Yukgaejang* (육개장) được biến thể từ súp thịt chó *Gaejang*, chỉ đơn giản là thay thế thịt chó bằng thịt bò.

Mùa thu Hàn Quốc không chỉ nổi tiếng với những hàng cây ngân hạnh vàng lá hay những hàng phong lá đỏ, khí trời mát mẻ và se lạnh vào buổi chiều tối rất thích hợp cho việc thưởng thức ẩm thực cho mùa này. Trong đó, việc ăn bánh rán *Kimchi*

<sup>3</sup> Joo Youngha (2016), Sđd, tr. 286.

<sup>4</sup> Ngoài nhân sâm và gà, những nguyên liệu chính trong món *Samgyetang* còn có táo tàu, tỏi và gạo nếp. Gạo nếp sẽ được nhồi vào trong bụng gà, sau đó cho tất cả nguyên liệu vào nồi và hầm trong vòng khoảng 1 giờ đồng hồ.

<sup>5</sup> Tên gọi khác của món ăn này là *영양탕* – *yeongyangtang*, nghĩa từ nguyên tiếng Hàn có nghĩa là “canh dinh dưỡng”.

(김치전) cùng với rượu *Makgeoli* (막걸리) được xem là “khoái khẩu” đối với những người sành ăn. *Makgeoli* là loại rượu truyền thống đặc biệt của Hàn Quốc với nồng độ nhẹ, phù hợp cho cả nam và nữ. Loại rượu này, ngoài đi kèm với bánh rán Kimchi, còn thích hợp với các món ăn khác như gỏi cá hay thịt bò nướng *Bulgogi* (불고기). *Makgeoli* được xem là loại rượu tốt cho sức khỏe nếu uống điều độ bởi những vi khuẩn lên men có lợi cho sức khỏe trong đó. Mùa thu ở Hàn Quốc còn là mùa sinh trưởng của cá chạch (미꾸라지) và món ăn nổi tiếng với loại cá này là canh cá chạch nóng, rất tốt cho sức khỏe và có tác dụng giải rượu<sup>6</sup>. Rõ ràng, văn hóa uống rượu của người Hàn Quốc là một trong những nguyên nhân sinh ra những món ăn nhằm giải rượu và hồi phục sức khỏe.

Sau mùa đông lạnh giá, mùa xuân ở Hàn Quốc là sự nở rộ của các loài hoa và cây trái. Ngắm hoa anh đào, nhâm nhi bát rượu *Makgeoli* cùng các loại thức nhắm khô là trải nghiệm vô cùng thú vị. Sự phát triển nhanh và mạnh của các loại rau củ quả là điều kiện để nền ẩm thực nước này có thêm những món ăn đặc trưng. Trong đó, không thể không nhắc đến món cơm trộn *Bibimbap* (비빔밥), món ăn được xem là quốc hồn quốc túy của người Hàn Quốc. Về cơ bản, *bibimbap* là món cơm trộn với hỗn hợp nhiều loại rau, củ như giá đỗ, nấm, cà rốt, rau chân vịt, thịt băm, trứng chiên cùng với dầu mè (참기름) và tương ớt. Món ăn này đặc trưng cho văn hóa ăn nhiều rau củ trong thực đơn hàng ngày của người Hàn Quốc. Sự đơn giản trong cách làm cùng sự đầy đủ dinh dưỡng khiến *Bibimbap* trở nên phổ biến và là một trong những món ăn mang sự tự hào của người dân nước này. Ngày nay, chúng ta dễ dàng tìm thấy các quán ăn có cơm trộn *bibimbap* trong thực đơn ở mọi nơi tại Hàn Quốc, và cũng dễ dàng nhận ra quan niệm về con số may mắn trong món ăn này khi các nguyên liệu để trộn với cơm luôn là 9 hoặc 10 loại. Bên cạnh đó, món gỏi thạch đậu xanh *Tangpyeongchae* (탕평채) cũng là món ăn đặc trưng cho mùa xuân Hàn Quốc với thạch đậu xanh, thịt bò xào, rau cần, giá đỗ, rong biển và trứng chiên, “có vị mát nên rất tuyệt vời để ăn vào đêm mùa xuân”. Điều đặc biệt của cả hai món ăn này là chúng đều hội tụ đầy đủ ngũ sắc (vàng, xanh, trắng, đỏ, đen), tượng trưng cho ngũ hành và bốn hướng Đông – Tây – Nam – Bắc và trung tâm<sup>7</sup>. Các món ăn này, rõ ràng, còn mang những ý nghĩa khác về quan điểm phong thủy trong nền ẩm thực Hàn Quốc.

### 3. KẾT LUẬN

Thật khó để có thể bao hàm hết nền ẩm thực của một quốc gia trong một bài viết. Ẩm thực Hàn Quốc là một trong những nền ẩm thực phong phú mang đậm chất

---

<sup>6</sup> Joo Youngha (2016), Sđd, tr. 80.

<sup>7</sup> Joo Youngha (2016), *Lịch sử Hàn Quốc trên bàn ăn*, Sđd, tr. 184 – 186.

triết lý và tính nhân văn. Bên cạnh sự chú trọng vào giá trị dinh dưỡng, ẩm thực Hàn Quốc còn chú ý đến sự toàn diện về tính thẩm mỹ và giá trị triết lý nhân sinh. Với sự biến đổi thời tiết của bốn mùa trong năm, ẩm thực Hàn Quốc đã mang đến cho thế giới những món ăn đặc trưng theo mùa đầy thú vị. Thường thức ẩm thực Hàn Quốc cùng với sự tìm hiểu về các món ăn này là một sự chiêm nghiệm có giá trị nhân văn sâu sắc về một đất nước với nền văn hóa rất riêng. Ẩm thực Hàn Quốc, rõ ràng là một phần quan trọng không thể thiếu trong nền văn hóa Hàn Quốc nói chung và việc tìm hiểu về ẩm thực còn giúp chúng ta hiểu hơn về đất nước và người dân xứ này. Vì thế, việc giảng dạy về ẩm thực Hàn Quốc cho sinh viên Hàn Quốc học, Đông phương học... không chỉ gói gọn trong việc giới thiệu về các món ăn tiêu biểu mà còn là lịch sử ra đời hay các câu chuyện xung quanh chúng – Những điều thể hiện tính nhân văn sâu sắc trong nền ẩm thực Hàn Quốc.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1]. Joo Youngha (2016), *Lịch sử Hàn Quốc trên bàn ăn*, Nxb Văn hóa Văn nghệ, Tp Hồ Chí Minh.
- [2]. Trung tâm quảng bá văn hóa hải ngoại (2015), *Những điều bạn nên biết về Hàn Quốc*, [www.korea.net](http://www.korea.net), ISBN 978-89-7375-605-6.
- [3]. Ngoài ra là các tài liệu thực địa của người viết trong quá trình làm hướng dẫn viên du lịch ở Việt Nam là thực tập nghiên cứu ở Hàn Quốc.

## THE HUMANITY IN KOREAN CUISINE

**Nguyen Hoang Linh**

Faculty of History, University of Sciences, Hue University

Email: hoanglinhemi@gmail.com

### ABSTRACT

Korea is a temperate country with four distinct seasons throughout the year. With the concept of “food as medicine” (약식동원), Korean food always focuses on quality and health assurance, or replacing medicine. The four seasons in Korea are associated with rich products of nature, creating a diverse menu in seasonal cuisine. According to history of development, Korean people have created and developed their traditional dishes, forming a highly humane cuisine. Learning about Korean cuisine not only helps us access the cuisine that is spreading rapidly, but also contemplates an admirable human-culture.

**Keywords:** humanities, Korea, Korean cuisine.



**Nguyễn Hoàng Linh** sinh ngày 06/9/1986 tại thành phố Huế. Năm 2008, ông tốt nghiệp cử nhân chuyên ngành Lịch sử tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế. Năm 2010, ông lấy bằng Thạc sĩ chuyên ngành Lịch sử Thế giới tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế. Từ năm 2010, ông giảng dạy tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế.

*Lĩnh vực nghiên cứu:* Hàn Quốc học.

