

ĐÔI NÉT VỀ ẨM THỰC HÀN QUỐC QUA MỘT SỐ CÂU TỤC NGỮ

Nguyễn Thị Nga*

Nói đến văn hóa không thể không nhắc đến các thành tố ăn, mặc, ở, đi lại, trong đó văn hóa ăn giữ vai trò quan trọng và rất mật thiết với sinh hoạt của con người. Ẩm thực giữ vai trò tất yếu và ảnh hưởng đến mọi sinh hoạt khác của con người. Ở Hàn Quốc cũng có tục ngữ về tầm quan trọng của thức ăn “먹는 것보다 더 큰 것은 없다” (Không có việc gì to lớn hơn việc ăn). Bài viết đi sâu phân tích một số tục ngữ để làm sáng tỏ những đặc trưng của văn hóa ẩm thực Hàn Quốc.

Từ khóa: Ẩm thực Hàn Quốc, tục ngữ

1. Dẫn nhập

Hàn Quốc là một quốc gia thuộc vùng Đông Bắc Á. Người Hàn Quốc đã có mặt và sinh sống trên Bán đảo Triều Tiên từ hơn 5000 năm về trước, do đó đất nước này có một bề dày lịch sử cũng như truyền thống văn hóa rất lâu dài. Nằm ở vùng ôn đới với một năm có 4 mùa xuân - hạ - thu - đông, hơn nữa vị trí địa lý ba bề giáp biển đã trở thành những điều kiện vô cùng thuận lợi để Hàn Quốc tạo nên một nền văn hóa ẩm thực vô cùng phong phú và đậm đà bản sắc dân tộc.

Ẩm thực Hàn Quốc giờ đây không chỉ gói gọn trong những bữa ăn thường ngày trong gia đình hay những bàn tiệc của xóm làng trong những dịp lễ Tết, lễ hội mà còn vươn ra ngoài thế giới, trở thành một xu hướng ăn uống mới của người dân ở các nước châu Á nói riêng và trên thế giới nói chung. Sự đa dạng trong cách chọn nguyên liệu cũng như cách chế biến và sự phối hợp hài hòa giữa các nguyên liệu bổ dưỡng với nhau để tạo nên những món ăn đầy dinh dưỡng giúp tăng cường sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật chính là một trong những nguyên nhân đã đưa ẩm thực Hàn Quốc đến các thực khách khó tính ở Âu - Mỹ ngày càng gần hơn. Đặc biệt, kể từ sau khi bộ phim truyền hình dài tập “Nàng Dae Jang Gum” với đề tài xoay quanh về ẩm thực lấy bối cảnh vào triều đại Joseon được công chiếu rộng rãi ở Hàn Quốc và các nước khác vào năm 2005 thì càng nhiều người quan tâm đến ẩm thực Hàn Quốc.

Vậy để tìm hiểu về văn hóa Hàn Quốc có thể lựa chọn tục ngữ là một trong những cách để tiếp cận không? Theo Đại từ điển tiếng Hàn Trường Đại học Koryo (2009) thì tục ngữ là những lời nói được thể hiện dưới dạng ngôn ngữ thông thường và ngắn gọn, thể hiện quan điểm về vấn đề gì đó, có thể là mang tính giáo huấn, bài học kinh nghiệm được rút

*Trường Đại học Bà Rịa - Vũng Tàu

ra từ cuộc sống mà đã được tích lũy từ rất lâu. Tục ngữ là bức tranh chứa đựng ý thức và văn hóa của một đất nước. Ngôn ngữ và văn hóa có mối quan hệ mật thiết nên thông quan ngôn ngữ mà cụ thể thông qua tục ngữ thì việc tìm hiểu về văn hóa sẽ dễ hơn.

Từ thời xa xưa đã có câu “먹는 것보다 더 큰 것은 없다” (Không có việc gì lớn lao hơn việc ăn uống). Ẩm thực giữ vai trò quan trọng trong đời sống sinh hoạt hàng ngày. Bất cứ quốc gia nào, bất cứ dân tộc nào thì ẩm thực là yếu tố liên quan đến sự tồn tại, sống còn cơ bản nhất. Bất cứ ai trong chúng ta không thể sống nếu không ăn. Ở Hàn Quốc cũng có câu tục ngữ nói về tầm quan trọng của ẩm thực trong đời sống của người dân “금강산도 식후경이다” (núi Guem-gang cũng phải xem sau khi ăn), và ở Việt Nam thì có câu “Có thực mới vực được đạo” (dù muốn làm bất cứ việc gì cũng cần phải ăn trước). Như vậy rõ ràng ẩm thực gắn liền và rất mật thiết với sinh hoạt hàng ngày của con người.

2. Ẩm thực Hàn Quốc

2.1. Đặc trưng của ẩm thực Hàn Quốc

Ẩm thực được hình thành và phát triển trên cơ sở phản ánh môi trường tự

nhiên và hoàn cảnh xã hội [Lim Kyung Sun 2009: 108]. Hàn Quốc là một đất nước có bốn mùa rõ rệt và địa hình khác nhau trải dài từ Bắc xuống Nam, từ Đông sang Tây nên có sự khác biệt khí hậu theo vùng. Do đó, mỗi khu vực đều phát triển nền văn hóa ẩm thực độc đáo, riêng biệt. Hơn nữa, thức ăn được lựa chọn và cũng được sử dụng tùy theo sở thích và nhu cầu của mỗi cá nhân nên xu hướng ẩm thực của mỗi người cũng khác nhau dù là người cùng một gia đình, cùng một vùng miền.

“가을에는 손톱 발톱도 다 먹는다”
“Mùa thu thì ăn cả móng tay và móng chân”

Câu tục ngữ muốn nói đến khí hậu vào mùa thu rất mát mẻ và dễ chịu nên ăn uống cảm thấy rất ngon miệng đến mức độ tưởng chừng ăn luôn cả “móng tay” và “móng chân”. Rõ ràng khí hậu có tác động rất lớn đến đời sống ẩm thực của con người.

Nói về đặc trưng của ẩm thực Hàn Quốc, có thể chia làm ba đặc trưng: đặc trưng về cách chế biến, đặc trưng về quy tắc ăn uống và đặc trưng về phong tục. Ba đặc trưng của ẩm thực Hàn Quốc được thể hiện trong Bảng 1.

Bảng 1. Sơ lược về ẩm thực Hàn Quốc

Đặc trưng	Nội dung
Cách chế biến	<ul style="list-style-type: none"> - Món chính và món phụ được phân ra rõ rệt và phát triển độc lập; - Cách chế biến các loại ngũ cốc phát triển; - Xem trọng việc nêm nếm trong chế biến; - Gia vị và rau thơm được sử dụng rất tinh tế; - Kết hợp các bài thuốc vào trong món ăn; - Động tác tay trong chế biến rất tinh tế.
Quy tắc ăn uống	<ul style="list-style-type: none"> - Chú trọng việc trang trí bàn ăn theo lễ nghi Nho giáo; - Trong bữa ăn thường ngày, thói quen ngồi ăn “một người một bàn” được chú trọng; - Xem trọng bữa ăn sáng và bữa ăn tối.
Phong tục	<ul style="list-style-type: none"> - Phong tục ăn uống mang tính cộng đồng; - Xem trọng lễ nghi ăn uống; - Xem trọng việc điều vị; - Tính phong lưu vượt bậc; - Thực phẩm dự trữ phát triển; - Tính chủ thể vượt bậc.

(Thông tin lập bảng dựa theo: [Lim Kyung Sun 2009: 109])

Trong thức ăn hàng ngày, người Hàn Quốc phân biệt rõ món chính và món ăn phụ. Món chính có thể kể đến là cơm và món phụ là các loại thức ăn kèm theo như thịt, cá, rau củ... Cách chế biến món ăn thì rất phong phú, đa dạng như: luộc, xào, chiên, nướng... Bên cạnh đó, tùy theo đặc trưng của từng loại thức ăn kết hợp yếu tố màu sắc sao cho thật hài hòa và ấn tượng “색깔이 나쁜 음식은 먹지 않는다” (Món ăn có màu sắc không đẹp thì không ăn). Ngoài ra, gia vị cũng là yếu tố không thể thiếu để có được một món ăn ngon. Ở Hàn Quốc có rất nhiều câu tục ngữ diễn tả về tầm quan trọng của gia vị trong nấu ăn “된장맛이 좋아야 국맛도 좋다” (Vị tương ngon thì vị canh cũng ngon). Và để có được món ăn hoàn hảo thì không thể thiếu chủ thể tạo ra đó chính là con người, với tâm lòng và sự chân thành và sự tinh tế, thành thạo của đôi bàn tay người nấu ăn mà ở Hàn Quốc còn ví von vị thức ăn

chính là “vị của đôi bàn tay” thể hiện qua câu tục ngữ “음식맛은 손맛이다” (Vị thức ăn là vị của bàn tay).

Một trong những yếu tố góp phần tạo ấn tượng cho món ăn đó là cách bài trí món ăn trên bàn ăn “상에 가득히 차린 진귀한 음식이다” (Được bày ra trên bàn là thức ăn rất quý). Ngoài chế biến thức ăn ngon thì cần phải biết cách trang trí ấn tượng và bài trí món ăn một cách hợp lý “보기 좋은 음식이 맛도 좋다” (Món ăn trông thấy ngon thì vị cũng ngon), rõ ràng món ăn khi nhìn vào mà thấy ấn tượng, bắt mắt thì sẽ tạo cho người xem thiện cảm tốt và sẽ cho rằng vị của món ăn đó sẽ ngon.

Người Hàn Quốc từ xa xưa đã rất tôn trọng và giữ gìn các phong tục, lễ nghi trong ăn uống. Dù xã hội hiện đại đã khác rất nhiều so với người trước nhưng khi ăn uống, người Hàn vẫn phải giữ phép lịch sự trên bàn ăn. Cụ thể như sau:

- Người lớn tuổi nhất trong gia đình bắt đầu cầm đũa thì lúc đó mới đến các thành viên khác cầm đũa theo thứ tự từ lớn đến bé.
- Khi ăn cơm cần nhai từ tốn, kín đáo, không để vang ra âm thanh và không để thấy thức ăn trong miệng.
- Không dùng cùng một lúc cả muỗng và đũa, không nâng chén ăn lên khỏi mặt bàn ăn.
- Không gác hay đặt đũa hoặc thìa lên trên chén.
- Ngoài ra trong bữa ăn không được dùng tay để bốc thức ăn.
- Khi hắt hơi hoặc ho thì cần phải nghiêng đầu qua một bên và dùng tay che lại để tránh vào thức ăn.
- Sau khi kết thúc bữa ăn người lớn tuổi trong gia đình đứng dậy trước rồi sau đó các thành viên còn lại mới được đứng dậy.

Ai trong chúng ta cũng cần phải ăn để duy trì cuộc sống, theo câu tục ngữ trong tiếng Hàn “부처님도 먹어야 좋아한다” (Phật cũng thích ăn ngon), đúng là không phân biệt dù người đó là ai thì cũng phải ăn và thậm chí còn hướng tới “ăn ngon, mặc đẹp”. “술가락이 많아야 음식도 맛있다” (Phải có nhiều đũa thì thức ăn mới ngon), trong câu tục ngữ hình ảnh “đũa” chính là đại diện cho con người, nhiều đũa chính là có nhiều người, một tập thể cùng nhau ăn uống thì được cùng chia sẻ thức ăn và cảm nhận nên sẽ thấy thức ăn ngon, rõ ràng tính tập thể trong bữa ăn là yếu tố rất cơ bản và cần thiết. Trong bữa ăn, người Hàn Quốc cũng tránh việc khiển trách hay la mắng việc sai trái hay cãi vã. “밥 먹는 개는 때리지 않는다” (Không đánh con chó đang ăn cơm), như vậy dù ai đó gây ra lỗi lầm hay

làm việc gì không đúng thì cũng không trách mắng ngay trong bữa ăn, mọi việc cần được giải quyết sau bữa ăn. Đồng thời việc nói chuyện nhiều trong bữa ăn được người Hàn cho là không tốt nên cũng bị hạn chế “밥 먹으며 이야기하면 가난하다” (Trong lúc ăn cơm mà nói chuyện thì sẽ nghèo). Hoặc là trong lúc ăn cũng không được để phát ra âm thanh nhai thức ăn “밥 먹는 소리를 내면 식복이 나간다” (Nếu để vang ra âm thanh nhai cơm thì những vận may được ăn uống sẽ mất đi).

2.2. Phân loại ẩm thực Hàn Quốc

Món ăn Hàn Quốc cơ bản được chia thành hai loại: món ăn thường ngày và món ăn đặc biệt được dùng trong những ngày đặc biệt như ngày kết hôn, ngày tang lễ, ngày mừng thọ, ngày sinh nhật. Tùy vào thời điểm ăn, cũng có thể chia thành món ăn lễ tết và món ăn ngày thường. Ngoài ra, cũng có thể chia thành món chính, món phụ, bánh trái và rượu chè, v.v... Nếu xét về vùng miền, có thể chia ẩm thực Hàn Quốc thành 8 vùng khác nhau, tương ứng với 8 tỉnh lớn của Hàn Quốc (bao gồm cả Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Triều Tiên) thời đại Joseon (1392 - 1910).

2.2.1. Ẩm thực thường ngày

Bữa ăn thường ngày của người Hàn Quốc được chia thành cơm (밥, bap) và món ăn kèm (반찬, ban-chan). Những món ăn thường ngày chủ yếu gồm cơm, kim chi (김치, kim-chi), các loại tương (장류, jang-ryu), canh (국, guk), mắm (젓갈, jot-gal). [Lim Kyung Sun 2009: 110].

Đặc trưng cơ bản của thức ăn hàng ngày của người Hàn Quốc được chia ra là cơm và thức ăn kèm theo. Cơm được coi là món ăn chính và chủ yếu trong sinh hoạt hàng ngày. Cơm thì cũng có rất nhiều

loại cơm như cơm trắng, cơm đậu, cơm lúa mạch, cơm đậu phộng... Trong cuốn sách từ điển tục ngữ ẩm thực của tác giả Song Chae Seon (1998), tác giả đã tổng hợp được 409 câu tục ngữ đặc trưng về ẩm thực, 781 câu về các loại cơm, 388 câu về ttok, canh và cháo là 351 câu, gia vị là 443 câu và rượu, thuốc lá là 773 câu. Bên cạnh đó, trong cuốn sách Tục ngữ thể hiện trên bàn ăn, tác giả Park Jeong A (2015) đã tổng hợp gần 200 câu tục ngữ về cơm, ttok, gia vị, rau củ... và còn đưa ra những tình huống điển hình sử dụng câu tục ngữ phù hợp nhất.

Cơm là món ăn được chế biến bằng cách đổ nước vào các loại ngũ cốc như gạo, lúa mạch, kê rồi nấu chín, sau đó nấu cho đến khi cơm chín tới và lượng nước dư được hấp thụ hoàn toàn. Hàn Quốc đã bắt đầu phát triển nghề trồng lúa từ sau thời kì đồ đá mới nên món cơm được làm từ ngũ cốc được xem là món ăn chính trong bữa ăn. Trước thời Tam Quốc, cơm mà người Hàn Quốc ăn là cơm hấp, nhưng sau này phát triển thành món cơm được nấu chín trong nước. Các loại cơm được phân loại theo nguyên liệu sử dụng gồm có cơm chỉ nấu bằng ngũ cốc (cơm gạo, cơm lúa mạch), cơm được nấu bằng cách trộn ngũ cốc và các loại hạt (cơm hạt dẻ, cơm thuốc), cơm được nấu bằng cách trộn ngũ cốc với rau củ (cơm rau, cơm kim chi), cơm được nấu bằng cách trộn ngũ cốc với thịt và cá (cơm jang-guk), cơm được nấu bằng cách trộn ngũ cốc với hải sản (cơm hàu), cơm được nấu bằng cách trộn với thịt và rau (cơm trộn) và cơm được nấu bằng cách trộn ngũ cốc với các loại nguyên liệu khác [Lim Kyung Sun 2009: 110]. Món cơm mà người Hàn Quốc yêu thích là món cơm gạo nhưng

sau Ngày Giải phóng (15.8.1945), trước khi nền kinh tế chuyển mình phát triển thì món cơm gạo chỉ là món ăn chính của một số tầng lớp nhất định, còn đa phần người dân chỉ ăn ngũ cốc như lúa mạch và kê.

“밥이 약보다 낫다” (Cơm còn tốt hơn thuốc)

Dù thuốc tốt cho sức khỏe thế nào thì cũng không thể bằng cơm được. Ở đây từ “밥 -cơm” sử dụng với ý nghĩa rộng hơn là việc ăn uống, dùng bữa. Nếu ăn uống đầy đủ thì sẽ có cơ thể khỏe mạnh và không bệnh tật như câu nói “무병장수 - Trường thọ vô bệnh”.

Ngoài cơm, món ăn kèm tiêu biểu nhất của người Hàn là món kim chi. Từ kim-chi có nguồn gốc từ chữ chim-chaе (침채) có nghĩa là “ngâm rau củ trong nước muối”. Kim chi là món ăn truyền thống được làm bằng cách trộn các loại gia vị khác nhau như bột ớt, tỏi, gừng, củ cải và các loại nguyên liệu động vật như mắm tôm với nguyên liệu chính là cải thảo đã được muối sẵn, sau đó để cho lên men ở nơi có nhiệt độ thấp. Kim chi tuy có thể ăn ngay sau khi muối nhưng đa số đều đặt trong cái vại để lên men trong một khoảng thời gian nhất định rồi mới ăn. Kim chi sẽ được ủ trong vại cho đến khi lên vị đặc biệt và người ta sẽ không mở nắp vại một cách tùy ý mà để yên chờ đợi nhằm không làm hư hỏng quá trình lên men [Lee Chun Ja 1998: 9]. Kim chi không chỉ dùng lại trên bàn ăn như một món ăn kèm mà nó còn là nguyên liệu để chế biến các món ăn khác như lẩu kim chi, bánh xèo kim chi, kim chi xào v.v... Từ giữa thời đại Joseon⁽¹⁾, chúng loại rau củ dùng để làm kim chi trở nên đa dạng hơn, ớt và mắm trở được dùng làm gia vị và phát triển thành món kim chi như ngày

hôm nay. Hiện nay ở Hàn Quốc có đến hơn 100 chủng loại kim chi khác nhau. Tuy nhiên, xét về độ phổ biến có thể kể đến kim chi cải thảo (배추김치, bae-chu kim-chi), kim chi củ cải nguyên củ (총각김치, chong-gak kim-chi), kim chi củ cải cắt vuông (각두기, kkak-tu-gi), v.v... Việc muối kim chi với một số lượng lớn để dự trữ cho mùa đông được gọi là kim-jang (김장, kim-jang). Thời gian và phương pháp làm kim-jang sẽ khác nhau tùy theo khí hậu và phong tục của từng vùng nhưng nhìn chung thường được thực hiện trong khoảng thời gian giữa Lập Đông (khoảng ngày 08/11) cho đến Tiểu Tuyết (khoảng ngày 22/11) [Lee Chun Ja 1998: 29].

Trong mùa làm kim-jang, mỗi gia đình lớn ở Hàn Quốc phải sử dụng tới 200 cây cải thảo và rất nhiều gia vị khác kèm theo, vì vậy các gia đình Hàn Quốc đã giúp đỡ nhau làm kim-jang. Tuy nhiên vì cần lượng nguyên liệu cải thảo rất nhiều nên mọi người cần phải xem điều kiện hiện tại để quyết định thời điểm làm phù hợp: “배추가 풍년이면 김장을 늦게 하고, 흉년이면 김장을 일찍 해야 한다” (Nếu cải thảo trúng mùa thì làm kim chi trễ, nếu mất mùa thì phải làm kim chi sớm). Khi chuẩn bị cho mùa kim-jang, người ta thường cân nhắc trước về điều kiện khí hậu và tình hình trồng trọt rau củ để cân nhắc lượng nguyên liệu được mùa kim-jang đầy đủ và trọn vẹn.

Kim-jang cho đến ngày nay vẫn là công việc cần nhiều đến bàn tay con người, cho nên ngày làm kim-jang cũng chính là một dịp lễ hội để gia đình, bà con, làng xóm quây quần bên nhau. Văn hóa kim-jang, không đơn thuần chỉ là làm món ăn mà còn chứa đựng trong đó là tấm lòng,

tình cảm và sự chân thành của con người nên từ xưa có câu: “김장맛은 손맛이다” “Vị món kim chi là vị của bàn tay”.

Ngày nay, kim chi không chỉ đơn thuần là một món ăn chứa nhiều giá trị dinh dưỡng nữa mà nó còn là một văn hóa tinh thần cố hữu của dân tộc Hàn Quốc. Kim chi được liệt vào danh sách “5 thực phẩm có lợi cho sức khỏe nhất” theo tạp chí Health Magazine của Mỹ do có rất nhiều tác dụng hỗ trợ sức khỏe như: ngăn ngừa béo phì, tiểu đường, chống vi khuẩn, hỗ trợ tiêu hóa...

“뚝배기보다 장맛이 좋다” (Vị tương ngon hơn cái niêu đất), qua câu tục ngữ thấy rằng cái niêu đất là dụng cụ giữ vai trò chính trong việc chế biến nhưng vị tương còn quan trọng hơn cái niêu đất. Như vậy rõ ràng tương là nguyên liệu là gia vị không thể thiếu trong việc nấu ăn. “음식맛은 장맛이다” (Vị thức ăn là vị tương), nói như vậy để thấy vị của cả món ăn được quyết định chủ yếu bởi vị tương nên vai trò của tương chiếm vị trí quan trọng trong bữa ăn hàng ngày. Tương là nguyên liệu cơ bản để tạo nên vị của món ăn [Lim Kyung Sun 2009: 111]. Tương gồm có nước tương (간장, kan-chang), tương đậu (된장, toen-chang), tương ớt (고추장, ko-chu-chang), tương đậu nành (청국장, chong-guk-chang), v.v.. Thông thường vào tháng 9 âm lịch hằng năm, người ta sẽ nấu tương đậu đã được lên men khô (메주, me-ju) rồi mang đi phơi dưới nắng, sau đó để lên men ở những nơi nóng như nền nhà gần lò bếp. Đến tháng 2 âm lịch năm sau, người ta sẽ chọn ngày tốt để đem ngâm tương. Sau 60 đến 90 ngày, nếu đổ tương này vào nồi để nấu sôi thì sẽ tạo thành nước tương, còn nếu tẩm muối rồi trộn lên thì sẽ tạo thành tương đậu. Tương ớt được tạo ra bằng cách

đun sôi bánh ttok làm từ ngũ cốc sau đó trộn với muối, bột ớt, bột tương me-ju rồi mang đi ngâm.

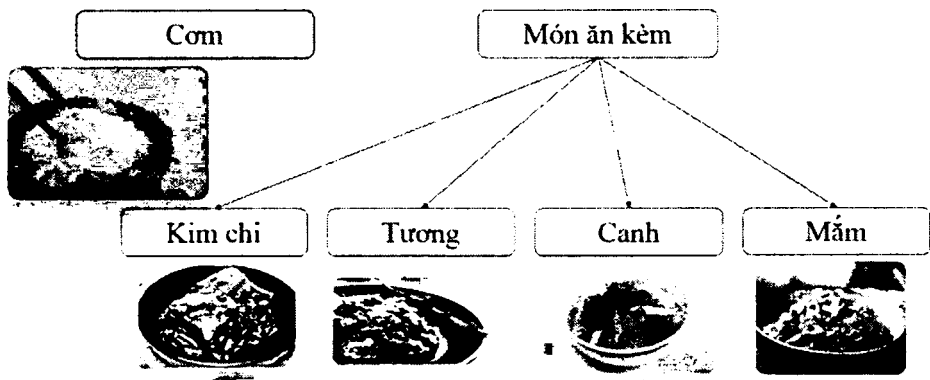
Canh là một món nước được làm từ nhiều nguyên liệu thực phẩm như thịt, cá, hải sản, rau, nấm, tảo biển. Có nhiều loại canh khác nhau như canh kim chi (김치국, kim-chi guk), canh tương đậu (된장국, toen-jang guk), canh rau (나물국, na-mul guk), canh xương bò (곰국, gom-guk), v.v.. Và để có được món canh ngon thì

cần nhớ rằng tương phải ngon thì vị canh mới hoàn hảo “장이 달아야 국도 달다” (Tương ngọt thì canh mới ngọt).

Rau là món ăn được tẩm bằng dầu ăn hoặc xào. Giá đỗ là món ăn khá phát triển ở Hàn Quốc. Mắm được sử dụng trong chế biến kim chi và các loại món ăn kèm gồm có mắm tôm (새우젓, se-woo jot), mắm cá sấu sọc dài (조기젓, jo-ki jot), mắm cá hổ (갈치젓, gal-chi jot), mắm hào (굴젓, gul jot), v.v..

Ẩm thực thường ngày được tóm tắt trong bảng dưới đây.

Bảng 2. Ẩm thực thường ngày của người Hàn Quốc



2.2.2. Ẩm thực đặc biệt

Những món ăn được ăn vào những dịp đặc biệt như hôn lễ, cúng kiến được gọi là ẩm thực đặc biệt, gồm có rượu, bánh ttok (떡, ttok), bánh truyền thống (한과, han-kwa) [Lim Kyung Sun 2009: 112]. “술이 없으면 잔치도 안 된다” (Nếu không có rượu thì không thể là bữa tiệc được”, rượu giữ vai trò quan trọng hầu hết trong các bữa tiệc vì vậy rượu là món không thể thiếu trong bàn tiệc.

Rượu được chia thành rượu gạo (탁주, thak-ju), rượu tinh khiết (청주, cheong-ju), rượu trắng (소주, so-ju) [Lim Kyung Sun 2009: 112]. Hàn Quốc là một quốc gia nông nghiệp nên rượu chủ yếu

được làm từ ngũ cốc. Rượu được làm bằng cách hấp com rượu bằng ngũ cốc, sau đó trộn với men để lên men thành rượu. Gạo tẻ, gạo nếp, lúa mì là những nguyên liệu chính để ngâm rượu. “가을비는 떡비요, 겨울비는 술비다” (Mưa thu là mưa bánh ttok còn mưa mùa đông là mưa rượu), có thể nói mùa nào món ấy, người nông dân từ thời xa xưa vào mùa thu khi trời mưa, vì nguồn lương thực đầy đủ nên vừa ăn bánh ttok vừa nghỉ ngơi còn mùa đông, khi trời mưa thì vừa uống rượu vừa vui chơi, thư giãn. “음식은 맛으로 먹고, 술은 기분으로 먹는다” (Thức ăn nếu vị thức ăn ngon thì ăn, còn rượu thì khi tâm trạng vui hay buồn đều có thể uống), thức ăn đòi hỏi vị ngon

còn rượu thì lại phổ biến và gắn bó mật thiết với người dân đến mức không cần phân biệt tâm trạng lúc ấy ra sao, vui cũng uống rượu mà buồn cũng có thể uống rượu. Về mặt truyền thống thì người phương nam thích uống rượu gạo, người phương bắc thích uống rượu trắng, còn người miền trung thích uống rượu thuốc (약주, yak-ju). Mỗi địa phương khác nhau sẽ có mỗi loại rượu địa phương khác nhau. Sam-hae-ji của Seoul, I-kang-ju của Jeon-buk, Hong-ju của Jin-do, Bup-ju của Kyung-ju, v.v. là những loại rượu nổi tiếng. Rượu là thức uống thần thánh dùng để dâng hiến cho thần linh. Vì vậy người ta sử dụng rượu để cúng tế và việc uống rượu cũng có những lễ nghi riêng biệt và cần học hỏi các lễ nghi hay quy tắc từ người lớn để tránh những sai sót không hay trên bàn rượu “술은 어른 밑에서 배워야 한다” (Rượu thì phải học hỏi từ những người lớn tuổi).

Cách uống rượu của người Hàn rất độc đáo. Rượu ở Hàn Quốc phải được người khác rót cho mình. Việc làm này nhằm nâng cao sự cảm thông và tình bạn với nhau giữa những người trong bàn rượu. Việc cầm hai tay để đưa hay nhận một vật gì đó được xem là một hành động bày tỏ lòng kính trọng. Và theo đó, nếu ly của một người được một người ở vai bậc cao hơn chế rượu cho, thì người đó nên giữ ly bằng cả 2 tay. Và cũng vậy, nếu người trẻ rót rượu cho người lớn hơn, thì người rót rượu cũng phải cầm bình rượu bằng 2 tay. Khi rót rượu, tay phải giữ lấy bình rượu và tay trái đung vào cổ tay phải; cách giữ bình rượu kiểu này nhằm giữ cho tay áo khỏi chạm bàn hay thức ăn trên bàn. Tương tự, khi nhận ly rượu, để ly rượu nằm trong lòng bàn tay trái và dùng tay phải để giữ ly, có lẽ cúi đầu xuống chút đỉnh để tỏ lòng kính trọng.

Người Hàn Quốc thường nói “uống hết một hớp” (원샷, oneshot), đây là cách mọi người trong bàn uống hết ly rượu của họ bằng một hớp duy nhất. Ngoài ra, một trong những đặc điểm chính của văn hóa uống Hàn Quốc là sự xuất hiện rất cần thiết của những món nhắm khi uống rượu (안주, an-ju). Trong số các loại đồ uống Hàn Quốc, Soju - một loại rượu gạo được trung cất, không màu, vị nhẹ - là loại rượu phổ biến nhất.

Người Hàn Quốc mỗi khi trải qua chuyện vui hay chuyện buồn trong cuộc đời hoặc khi tổ chức sự kiện, lễ nghi đặc biệt nào đó đều làm bánh ttok để thể hiện tấm lòng của mình [Han Bok Jin 1989: 66]. Bánh ttok bắt đầu được ăn từ sau thời kì đồ đá, khi người Hàn Quốc bắt đầu trồng các loại ngũ cốc. Tùy vào cách chế biến, bánh ttok được chia làm bánh ttok hấp (찜떡, jjin-ttok), bánh ttok luộc (삶은떡, sal-mun-ttok), bánh ttok áp chảo (지진떡, ji-jin-ttok), bánh ttok tấm gia vị (찜떡, chin-ttok). Bánh ttok được xem là món ăn không thể thiếu trong các ngày lễ quan trọng của đời người (thôi nôi, lễ trưởng thành, hôn lễ, tang lễ) và các ngày lễ tôn giáo khác cũng như các ngày đặc biệt trong năm như “떡 본 김에 제사지낸다” (Nhân tiện nhìn thấy bánh Ttok liền cúng tế). Bánh ttok cũng là món ăn không thể thiếu trong ngày thôi nôi của trẻ con “아이들 생일에는 수수떡을 해주어야 한다” (Phải cho bánh ttok đậu đỏ vào sinh nhật trẻ con), đây là phong tục của người Hàn Quốc từ thời xa xưa, thường cho bánh ttok đậu đỏ vào dịp lễ thôi nôi, sinh nhật của trẻ với mong muốn là trẻ sẽ khỏe mạnh và sống lâu. Và sau khi làm lễ xong, người ta sẽ chia bánh ttok ra ăn như phát lộc. Và cả khi dọn nhà,

người ta cũng chia bánh ttok cho hàng xóm như một phương tiện để làm quen với nhau. Và thì khi chia sẻ bánh ttok, người ta luôn chia sẻ với sự chân thành, sự gần gũi để mọi người cùng cho đi và nhận sự giúp đỡ, hỗ trợ nhau hết lòng trong cuộc sống “가는 떡이 커야 오는 떡이 크다” (Bánh ttok đi to thì bánh ttok đến to). Bánh ttok là một món ăn truyền thống mang tính kết nối giữa thần thánh với con người và giữa người và người với nhau.

Bánh truyền thống gọi là han-kwa (Han là Hàn, kwa là quả), được đặc tên để phân biệt với các loại bánh phương Tây. Loại bánh này được ăn như một món tráng miệng sau khi dùng xong bữa chính, đôi khi được dùng chung với trà và các loại nước uống truyền thống [Han Bok Jin 1989: 95]. Vào các dịp lễ tết như Tết Nguyên Đán hay Tết Trung Thu, người ta thường làm sẵn bánh truyền thống rồi để lên bàn làm lễ. Có thể nói han-kwa là món ăn với cách chế biến công phu trong các món ăn truyền thống Hàn Quốc [Han Bok Jin 1989: 95].

2.2.3. Ẩm thực vùng miền

Hàn Quốc nói riêng và Bán đảo Triều Tiên nói chung là một vùng đất trải dài từ Bắc xuống Nam, trong đó phía Bắc chủ yếu là địa hình đồi núi còn phía Nam đa số là đồng bằng. Chính vì sự trải dài trên nhiều vĩ độ như thế, cộng thêm sự khác biệt về địa hình, thổ nhưỡng đã làm cho mỗi vùng miền ở Hàn Quốc có những loại sản vật riêng biệt, khác với những vùng miền khác. Từ đó, mỗi vùng miền đã cho ra đời những món ăn đặc sản đậm đà bản sắc của vùng miền đó. Món ăn của mỗi vùng miền khác nhau từ nguyên liệu chế biến, phương thức chế biến cũng như cách nêm nếm vị đã tạo nên nét đặc trưng riêng mà chỉ có món ăn ở vùng miền đó mới có.

Bán đảo Triều Tiên hiện nay tuy bị chia thành hai quốc gia CHDCND Triều Tiên và Đại Hàn Dân Quốc nhưng hơn 100 năm về trước, trước khi bị Nhật Bản chiếm đóng và sau đó là Mỹ và Liên Xô chia nhau cai quản quân sự thì nó chính là một quốc gia độc lập, có chủ quyền. Vào triều đại Joseon, cả Bán đảo Triều Tiên được chia thành 8 tỉnh. Ở phía Bắc gồm có các tỉnh Ham-gyong (함경도), Pyong-an (평안도), Hwang-hae (황해도); ở miền Trung gồm có các tỉnh Gyeong-gi (경기도), Gang-won (강원도), Chung-cheong (충청도); ở phía Nam gồm có các tỉnh Jeol-la (전라도), Gyeong-sang (경상도).

Hai khác biệt cơ bản của các món ăn ở mỗi vùng miền là khác biệt về nguyên liệu chế biến và khác biệt về vị. Về nguyên liệu, có sự khác biệt trong món chính (com) lẫn món phụ và sự khác biệt này do địa hình tạo nên. Ở miền Bắc, địa hình chủ yếu là đồi núi nên người dân đa số làm rẫy, trồng các loại ngũ cốc như ngô, kê, cao lương còn ở miền Trung và miền Nam, những vùng đất giáp với biển Tây do địa hình đồng bằng phù sa nên đa số trồng lúa nước. Chính vì thế, người dân ở miền Bắc sử dụng com ngũ cốc như món chính trong bữa cơm thường ngày còn ở miền Nam thì ăn com gạo hoặc com lúa mạch. Món ăn phụ tiêu biểu trong bữa cơm thường ngày của người Hàn Quốc là thịt và rau. Ở những vùng núi sâu, do khí hậu khắc nghiệt và địa hình không thuận lợi nên việc trồng rau củ và nuôi gia súc, thủy hải sản vô cùng khó khăn. Vì thế, người dân sống ở các vùng núi cao có xu hướng ăn nhiều các loại cá khô hoặc mắm cá vì dễ bảo quản và để được lâu. Ngược lại, ở những vùng ven biển, do có đầy đủ điều kiện thuận lợi để đánh bắt hải sản nên các loại

cá, nghêu, sò, táo biển tươi sống được sử dụng nhiều trong chế biến. Ở mỗi vùng miền đều có cách nêm nếm vị thức ăn khác nhau và điều này cũng có mối quan hệ mật thiết với khí hậu của vùng đó. “같은 음식이라도 짜다는 사람 있고 싱겁다는 사람 있다” (Cùng là thức ăn giống nhau, cũng có người nói mặn, người nói nhạt), rõ ràng do ảnh hưởng của nhiều yếu tố như yếu tố khí hậu, yếu tố vùng miền nên vị món ăn và sự cảm nhận món ăn của mỗi người ở từng khu vực sẽ khác nhau. Miền Bắc có mùa hè dài và mùa đông ngắn nên vị của thức ăn sẽ nhạt và ít cay hơn so với

miền Nam. Hơn nữa, độ lớn của nguyên liệu cũng được cắt thái to hơn và số lượng chế biến cũng nhiều hơn, điều này cho thấy sự phóng khoáng của người dân vùng này. Ngược lại, càng về phía Nam thì vị của thức ăn càng nồng hơn, vị cay cũng mạnh hơn và có khuynh hướng sử dụng nhiều gia vị và mắm: “간도 모르고 짜다 한다” (Không biết gì về gia vị lại nói là mặn), đúng là chỉ có những người đầu bếp nấu ăn thực thụ sẽ nắm rõ các nguyên tắc chế biến và sử dụng gia vị một cách phù hợp nhất thì mới có thể đánh giá hay nhận định về món ăn chính xác được.

Bảng 3. Đặc trưng và món ăn tiêu biểu của ẩm thực các tỉnh

Tỉnh/thành phố	Đặc trưng	Món ăn tiêu biểu
Thủ đô Seoul	<ul style="list-style-type: none"> - Không trồng được nhiều nguyên liệu nhưng tập hợp được nhiều nguyên liệu từ các địa phương khác. - Vị vừa phải, không mặn cũng không cay. - Vị từng là vùng đất kinh kì, nhiều quý tộc sinh sống nên cách thức ăn uống cầu kỳ và xem trọng hình thức và lễ nghi ăn uống. - Ẩm thực cung đình phát triển và những món ăn giống món ăn cung đình cũng đa dạng 	<ul style="list-style-type: none"> - Canh bò hầm xương - Canh thịt cày - Lẩu thập cẩm - Canh bánh gạo - Kim chi tương (muối bằng nước tương) - Khô bò
Tỉnh Gyeong-gi	<ul style="list-style-type: none"> - Phát triển cân bằng nông nghiệp trồng lúa nước và trồng ngũ cốc. Ở vùng ven biển có thể đánh bắt thủy hải sản và ở vùng núi cao có thể trồng được rau. - Không có nhiều món ăn đặc trưng. - Vị của thức ăn là vị trung bình, không mạnh cũng không nhẹ. Gia vị được nêm ướp khá nồng. - Tiếp giáp với tỉnh Chung-cheong, Hwang-hae, Gang-won nên món ăn có điểm tương đồng và tên gọi cũng tương tự. - Bữa chính thường ăn cơm ngũ cốc. - Do thành phố Gae-seong (Khai Thành) từng là kinh đô cũ triều đại Goryeo nên tay nghề nấu ăn còn được truyền lại và món ăn cũng đa dạng về chủng loại và khá là hoa mỹ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Canh nghêu - Thập cẩm hầm Gae-seong (thịt heo, củ cải trắng, hạt dẻ, táo Tàu, bạch quả) - Canh gà mắm tôm - Sủi cào Gae-seong (thịt bò, thịt heo, thịt gà, đậu hũ, kim chi củ cải) - Bánh tương - Kim chi kim châm
Tỉnh Gang-won	<ul style="list-style-type: none"> - Địa hình chia làm vùng núi và vùng ven biển nên sản vật khác nhau. - Vùng núi trồng nhiều các loại ngũ cốc và rau củ hơn gạo nên có nhiều các loại ngũ cốc hoặc khoai tây. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bánh khoai tây - Mực nướng - Mì đậu đỏ - Mì lúa mạch - Cá sống

	<ul style="list-style-type: none"> - Những loại rau củ dại mọc trên núi như quả dâu, quả sồi, rễ cây dong trước đây là thực phẩm cứu đói nhưng hiện nay được sử dụng như món ăn thường ngày. - Vùng ven biển có nhiều rong biển, mực và cá minh thái. - Vùng núi ít sử dụng thịt làm nguyên liệu nhưng vùng ven biển sử dụng nhiều cá và các loại nghêu, sò. - Vùng này sử dụng khoai tây, ngô, lúa mạch làm nguyên liệu cho món ăn nhiều hơn các vùng khác. 	
Tỉnh Chung-cheong	<ul style="list-style-type: none"> - Đây là vùng nông nghiệp phát triển, trồng đủ các loại ngũ cốc như gạo, lúa mì, khoai lang và các loại rau củ như cải thảo, củ cải trắng. Hơn nữa, vùng ven biển có lượng hải sản phong phú còn vùng lục địa có nhiều rau rừng và nấm. - Từ thời Tam Quốc⁽²⁾, vùng này đã bắt đầu sản xuất lúa, đồng thời người dân ở đây cũng thích ăn cơm lúa mạch. - Những món ăn phổ biến gồm có gạo, mì, bánh canh. - Món ăn ở vùng này không xa xỉ và không sử dụng nhiều gia vị, không có vị cay như vùng Gyeong-sang và cũng không có vị lõi cuốn như vùng Jeol-la, chỉ mang vị thanh đạm và đậm đà. 	<ul style="list-style-type: none"> - Canh tương đậu trắng - Bánh bí đỏ - Lẩu bí đỏ - Cháo đậu xanh - Cháo đậu đỏ - Canh hào lạnh
Tỉnh Jeol-la	<ul style="list-style-type: none"> - Đây là vùng có sản lượng lương thực và thủy hải sản, rau củ đứng nhất nhì cả nước. - Đặc biệt, thành phố Jeon-ju (전주) được xem là thủ phủ ẩm thực với chủng loại và hương vị món ăn mà bất kì nơi nào cũng không thể sánh bằng. - Người dân ở đây chủ yếu ăn cơm gạo, cơm lúa mạch làm món chính; còn món phụ có thể kể đến các loại hải sản và các loại rau quý tìm được trong rừng sâu. - Đặc trưng trong văn hóa ẩm thực của vùng này là cách bày trí bàn ăn phong phú với rất nhiều đĩa thức ăn được xếp đầy bàn. - Với khí hậu ẩm áp do ở miền Nam nên vị của thức ăn cũng mạnh và sử dụng nhiều ớt để tạo vị cay. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cơm trộn Jeon-ju - Thịt bò xào rau củ - Mực nướng - Cá đuối hấp - Mắm cá - Cơm canh giá đỗ
Tỉnh Gyeong-sang	<ul style="list-style-type: none"> - Tiếp giáp với biển Nam và biển đông nên vùng này có lượng hải sản phong phú, hơn nữa có dòng sông Nak-dong (낙동강) chảy qua bồi đắp phù sa nên sản vật ở đây rất phong phú và dư dả. - Vị của món ăn vùng này thuộc dạng nồng và cay. - Có nhiều món canh làm từ hải sản bắt được từ biển. - Về lương thực thì vùng này chuộng món mì làm từ bột mì và bột đậu. - Canh chủ yếu được hầm từ cá mòi hoặc các loại sò và thường được ăn vào mùa hè. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cơm trộn Jin-ju - Rau cần hấp - Cháo bí đỏ - Canh hến

Tỉnh Jeju	<ul style="list-style-type: none"> - Tỉnh Jeju được chia thành ba vùng sản xuất chính: vùng ngư nghiệp, vùng nông nghiệp, vùng lâm nghiệp và mỗi vùng sẽ sản xuất một loại nguyên liệu riêng. - Ẩm thực Jeju có nguyên liệu chủ yếu từ rau củ và hải sản, đôi lúc cũng sử dụng hải sản. Thịt thì dùng nhiều thịt heo và thịt gà. - Đặc trưng của ẩm thực vùng này là truyền tải đúng hương vị của thiên nhiên mà nguyên liệu đó mang trong mình. - Vị ở đây đa số là mặn, bởi vì là vùng nóng nên thức ăn dễ bị hư hỏng. - Mùa đông ở đây ẩm áp nên không cần phải ngâm sắn kim chi dự trữ, nếu có cũng không làm nhiều. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cháo bào ngư - Canh dương xỉ - Cá mui nướng - Các loại cá sống
-----------	---	---

(Trích dịch từ [Han Bok Jin 1989: 64, 72, 78, 84, 90, 99, 107])

Kết luận

Ngày nay, ẩm thực Hàn Quốc không chỉ được biết đến khi du khách đến với xứ sở Kim Chi, các món ăn đã vươn xa hơn với sự nỗ lực của chính phủ Hàn Quốc nhằm giúp quảng bá hương vị và sự tinh tế của ẩm thực xứ Hàn đến các nước trên thế giới. Ngoài việc truyền bá qua phim ảnh, truyền hình... Chính phủ đã đẩy mạnh hơn thông qua các kênh giải trí khác, thậm chí nhờ đến cả lĩnh vực âm nhạc như việc mời các nhóm nhạc Hàn Quốc có ảnh hưởng lớn đến nền âm nhạc châu Á làm đại sứ ẩm thực Hàn Quốc. Món ăn Hàn Quốc thường kèm giữa thức ăn chính với rất nhiều đồ ăn phụ nên người ăn có thể tiếp nhận được nhiều loại thực phẩm, đa dạng hóa các chất dinh dưỡng đưa vào cơ thể. Chính vì thế, các món ăn này luôn được đánh giá rất cao về những ưu điểm bổ dưỡng, hợp lý về dưỡng chất khoa học, giảm lão hóa và giữ được vẻ đẹp tươi trẻ cũng như món kim chi được quảng bá như có tác dụng rất lớn là

phòng tránh bệnh lây nhiễm từ gia cầm và phòng chống ung thư. Cũng như âm nhạc và phim ảnh, văn hóa ẩm thực đã trở thành một yếu tố quan trọng để tạo nên câu chuyện làn sóng Hallyu (hay còn gọi là làn sóng văn hóa Hàn Quốc). Đây là con đường vô cùng hiệu quả để Hàn Quốc giới thiệu mình và tạo ảnh hưởng với thế giới theo cách riêng của mình. Trong số những nét văn hóa nổi bật nhất vẫn còn được lưu giữ cho đến ngày nay chính là văn hóa ẩm thực, ăn uống. Người Hàn Quốc đã, đang và sẽ tiếp tục bảo tồn và phát huy nét văn hóa độc đáo này cho đến tương lai về sau.

CHÚ THÍCH

⁽¹⁾ Triều đại Joseon (조선) là triều đại phong kiến cuối cùng ở Bán đảo Triều Tiên, kéo dài suốt 600 năm từ năm 1392 đến năm 1910.

⁽²⁾ Thời kì Tam Quốc trong lịch sử Bán đảo Triều Tiên kéo dài trong giai đoạn năm 37 TCN đến năm 676 SCN với ba quốc gia chính là Silla (신라), Baekje (백제) và Goguryeo (고구려).

TÀI LIỆU THAM KHẢO**A. Tài liệu tiếng Việt**

1. Nguyễn Long Châu (2000), Tìm hiểu văn hóa Hàn Quốc, Nxb. Giáo dục Hà Nội.
2. Trần Thị Thu Lương (2011), Đặc trưng văn hóa Hàn Quốc từ truyền thống đến hiện đại, Nxb. Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Trần Ngọc Thêm (2013), Những vấn đề văn hóa lí luận và ứng dụng, Nxb. Văn hóa - Văn nghệ.
4. Nguyễn Thị Hồng Hạnh (2013), Văn hóa ứng xử của người Hàn Quốc qua tục ngữ, thành ngữ (so sánh với Việt Nam), Luận văn Thạc sĩ trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Trịnh Cẩm Lan, Hwang Gwi Yeon (2002), Tra cứu văn hóa Hàn Quốc, Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội.

B. Tài liệu tiếng Hàn

1. 임경순, (2009), 한국어문화교육을 위한 한국문화의 이해, 한국외국어대학교 출판사 (Lim Kyung Sun (2009), Lý luận về văn hóa Hàn Quốc dành cho giáo dục văn hóa Hàn Quốc, Nxb Đại học Ngoại ngữ Hàn Quốc, 477tr.)
2. 박정아 (2015), 속담 한 상 푸집하네, 개암나무 출판사 (Park Jeong A (2015), Tục ngữ thể hiện trên bàn ăn, Nxb Gae Am Na Mu).
3. 송재선 (1998), 음식 속담 사전, 동문서 출판사 (Song Chae Seon, (1998), Từ điển tục ngữ ẩm thực, Nxb Dong Mun Seo).
4. 이춘자, 김귀영, 박혜원 (1998), 김치. - 대원사 출판사 (Lee Chun Ja, Kim Kwi Young, Park Hye Won (1998), Kim chi, Nxb Daewonsa, 143tr.)
5. 한복려 (1989), 떡과 과자, 대원사 출판사 (Han Bok Ryo (1989), Ttok và bánh trái, Nxb Daewonsa, 117tr.)

6. 한복진 (1989), 팔도 음식, 대원사 출판사 (Han Bok Jin (1989), Âm thực bát đạo, Nxb Daewonsa, 130tr.)

7. 조효순 (2005), 한국 전통생활문화와 현대예절, 일지사 출판사 (Jo Hyo Sun (2005), Văn hóa sinh hoạt truyền thống và lễ nghi hiện đại của Hàn Quốc, Nxb Iljisa, 515tr.)

8. 김옥희 (1987), 생활예절, 양서원 출판사 (Kim Ok Hoe (1987), Lễ nghi đời sống, Nxb Yongsowon, 421tr.)

9. 한국여성교양학회 (2001), 생활예절, 신정 출판사 (Hiệp hội giáo dục phụ nữ Hàn Quốc (2001), Lễ nghi đời sống, Nxb Shin Jeong, 347tr.)

C. Tài liệu Internet

1. 전통향토음식문화연구원 (Viện nghiên cứu ẩm thực địa phương truyền thống) <http://www.koreanfoods.kr/index.php>.
2. 한국의 식사 예절 (Lễ nghi ăn uống Hàn Quốc) <http://www.lifeinkorea.com/Food/f-mannersk.cfm>

Abstract

The purpose of this study is to identify Korean cuisine through the analysis of its proverbs. Culture refers to the culture of eating, wearing, staying, traveling in which the culture of eating plays a vital and intimate role in human activities. Cuisine is also an essential part of every human activity. In Korea, there is a proverb about the importance of food "먹는 것 보다 더 큰 것은 없다" (There is nothing more important than eating). In this article, the author uses proverbs for the analysis of the characteristics of culinary culture to brief the Korean cuisine.

Key words: Korean food, proverb