

Thức ăn người Quảng có nguồn gốc động vật (Phần 1)

Canh chua me đất

Khác với chế độ ăn của người Pháp, trong thực đơn hàng ngày của người Việt Nam bao giờ cũng có món canh. Món canh là một món ăn dân dã có thể nấu từ nhiều loại rau hay một số quả như bầu, bí, su hào... nhưng canh chua me đất vẫn được nhiều người dân xứ Quảng ưa thích vì dễ chế biến và ăn rất ngon.

Cây chua me đất thường được dùng trong ẩm thực dân gian là loài ***chua me đất hoa vàng*** (có nơi gọi là chua me ba chìa) thường thấy ở những nơi đất ẩm ven bờ ruộng, trên đồng cỏ hoang hoặc được trồng trong vườn nhà. Nó là một loài thực vật có thân màu đỏ nhạt, mọc bò lan trên mặt đất, lá có cuống dài gồm ba lá chét, mỗi lá chét có một vết lõm trên đầu thành hình trái tim ngược. Hoa màu vàng mọc thành tán với cuống nhỏ, có hai vòng nhị nở vào từ tháng 5 đến tháng 7 hàng năm.

Rau chua me đất có vị chua vì thân và các lá chứa một số axit citric, axit oxalic, axit tartric và vitamin C là các chất hóa học có vị chua. Rau còn có các khoáng chất cần thiết như canxi, magiê, natri. Oxit oxalic có mặt trong chua me đất có khả năng diệt trực khuẩn đường ruột E. Coli và tụ cầu khuẩn vàng. Các vitamin C và vitamin K₁ có lợi cho sức khỏe con người.

Theo đông y, chua me đất có tính toán và hàn, thường được dùng làm thuốc thanh nhiệt, an thần, điều kinh, giảm huyết áp, thông tiểu tiện, sốt lỵ, cảm ho, viêm gan, viêm ruột, viêm niệu đạo, xích bạch đới, suy nhược thần kinh, bệnh đường tiết niệu.

Các bà nội trợ khi vội vàng có thể đi ra vườn vài phút là có đủ một mớ chua me đất để nấu được một nồi canh chua me đất theo ý muốn.

Để có một món *canh chua me đất*, người ta rửa và lật sạch chua me đất đựng vào rá. Cá cơm đem rửa sạch, chặt đầu bỏ đuôi, xẻ đôi thân cá và tước hết xương rồi rửa lại bằng nước muối cho cứng cá. Tiếp đó vớt cá ra, dầm cá vào hành tỏi đã giã nhỏ, cho thêm tiêu, nước mắm, ớt rồi trộn lại. Nấu nửa soong nước sôi, đổ cá vào nấu. Nước sôi vài lần thì cá chín, nhắc soong xuống, cho chua me đất vào, cho thêm lá hành, ngò xắt nhỏ, trộn cho chua me chín đều.

Canh chua me đất cũng được chế biến với tép. Người ta đổ mỡ vào soong đun nóng cho mỡ chảy ra, bỏ thêm hành giã nhỏ xào cho chín, tiếp đó cho tép đã rửa sạch vào soong, cho thêm một ít nước mắm, tiêu, ớt và xào tiếp. Đến khi tép đã thấm, đổ một bát nước nấu sôi vào, ném thấy vừa, nhắc soong xuống, bỏ chua me đất đã lật và rửa sạch vào, trộn cho chua me chín đều.

Canh chua me đất dân dã mà gây một hương vị độc đáo khó quên: chan canh chua me đất vào cơm, bỏ thêm một nhóm rau sống tươi xanh rồi và vào miệng, chưa chi nước miếng trong miệng đã tiết ra. Ôi một cảm giác thật là thấm thía, con người trở nên thư thái và hình như nỗi phiền muộn trong ngày tan biến đâu mất...

Gỏi trứng cá chuồn

Có rất nhiều loại gỏi: gỏi thịt như gỏi gân bò, gỏi đầu heo chua ngọt, gỏi bao tử,... gỏi cá càng phong phú hơn. Thông thường có gỏi cá cơm, gỏi ruốc (tép)..., đặc biệt hơn có gỏi “đồng hồ” chế biến từ cá lồ ồ. Chứ gỏi trứng cá chuồn có nhưng ít được chế biến nên cũng ít được nghe nói tới, huống là được thưởng thức.

Cá chuồn là một loại cá ngon và dễ nấu, có thể nấu canh thơm, rau răm hoặc chiên, kho. Thịt cá thơm, chắc, đậm đà nhưng điều đáng nói ở loại cá này chính là bộ trứng.

Để làm được một đĩa gỏi trứng, người ta phải cần tới rất nhiều bộ ruột và phải là ruột đã được phơi khô. Trứng cá trước hết phải luộc chín để ráo. Tôm tươi mua về hấp chín, lột vỏ. Thịt ba chỉ luộc, xắt mỏng. Đậu phộng rang vừa chín tới giã dập dập. Rồi làm một chén mắm ớt tỏi đường chanh. Rau thơm xắt mỏng. Hành khô phi vàng rộm lên. Chỉ nên trộn khi mọi người đã ngồi hết vào mâm ăn. Có vậy, khi thưởng thức giá trị của món ăn mới được tăng lên.

Bỏ ruột cá, thịt, tôm, rau thơm, đậu phộng (nhớ chừa lại một ít) vô chảo rồi rưới nước mắm lên, trộn đều. Nêm nếm sao cho vừa miệng. Sau đó múc ra đĩa lớn rắc đậu phộng lên mặt cùng với hành phi và rau ngò. Đĩa gỏi trứng cá chuồn được bung lên đặt giữa bàn, cùng ăn với bánh tráng.

Bộ ruột cá ăn không chỉ là món “tâm thường”, vậy mà khi ăn chung với các thứ khác trong một món có tên là gỏi thì được nâng lên tới mức tuyệt vời. Ruột cá bùi bùi, tôm tươi ngọt lịm, thịt béo. Rau thơm, đậu phộng, hành phi... mỗi loại thơm mỗi kiểu. Tất cả, khi được trộn chung sẽ tạo ra một thứ

đặc sản hết sức hấp dẫn. Gỏi ngon tới như vậy sao có thể thiếu được cái thứ nước cay cay là rượu ngon để nhâm nhi.

Con hén trộn măng

Môi trường sông nước, biển đảo, ruộng đồng, ao hồ, khe suối có ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống, lối sống, phong tục tập quán của cư dân địa phương, trong đó có thói quen ẩm thực. Với lợi thế thiên nhiên và môi trường ở vùng Quảng Nam, đã tạo ra ở đây hệ động, thực vật phong phú, nhiều chủng loại, đặc biệt là các loại thủy, hải sản. Người Quảng biết khai thác và tận dụng tốt lợi thế này để chế biến, làm phong phú cái ăn hằng ngày của mình. Tôm, cua, cá, mực, nói như Dương Văn An trong sách Ô Châu Cận Lục là “Kho vô tận”¹ có sẵn tại chỗ, cho nên người dân ở đây đánh bắt và sử dụng làm thức ăn như một tính cách sáng tạo tự nhiên của họ, trong đó có con hén. Và hình như chỉ có con hén là loại thủy sản chế biến ra nhiều món ăn, cả nước luộc hén, vỏ hén đều có công dụng giá trị và hữu ích.

Hén chỉ có ở sông nước ngọt, chúng sinh sôi, nảy nở nhanh và người ta chỉ đánh bắt nó (cào, xúc hén) vào mùa hè là chính.

*Nghề hén không đòi mà no
Cái ruột, cái vỏ, cái tro cũng có tiền
(Vè)*

Từ ruột con hén, tức chân hén nhỏ bằng hạt đỗ xanh, người ta đã làm ra những món ăn dân dã vừa ngon, vừa phù hợp với kinh tế ở nông thôn. Kẻ chợ như cơm hén, cháo hén, hén trộn măng, canh hén, hén xào lăn xúc bánh tráng nướng ...

¹ Quốc sử quán triều Nguyễn, Đại Nam nhất thống chí, NXB Thuận Hóa, 1997.

Hến sau khi cào, xúc về rửa qua nhiều nước cho sạch hết bùn cát, cho vào nồi đổ một lượng nước sạch vừa đủ, đun sôi để con hến há vỏ chín đều đem ra đãi lọc lấy ruột, bỏ vỏ. Nước lút hến còn lại trong có màu đục như sữa bò, có vị ngọt của thịt. Khi được nêm thêm chút muối tạo nên hương thơm rất riêng gọi là nước hến. Thứ nước này dùng ăn ngay với cơm hay khoai lang rất ngon. Nước hến, ruột hến có thể nấu thành canh với các loại rau muống, rau cải, rau lang, lá lốt, lá mùng tơi, đặc biệt phù hợp với bồ ngọt. Canh hến bồ ngọt là thức ăn giải nhiệt, chống táo bón, ăn vào mát lạnh, có người yếu tiêu hóa ăn xong sôi bụng, vì hến có nhiều chất đạm nhuận thể, thêm lá bồ ngọt tính mát. Nên nhớ, các loại rau nấu canh với hến đều xắt nhỏ, để nước hến thấm vào từng thớ rau mới ngon, giàu chất dinh dưỡng. Cũng rất lạ, canh hến hay nước hến chỉ ăn với khoai lang, khoai môn (sọ) bắp rang (ngô bung). Cắn một miếng khoai, húp một ngụm nước hến rồi nhai, người ăn như tận hưởng cái hương vị bùi, ngọt thấm tận kẽ răng. Ăn với ngô bung cũng vậy.

Lấy chồng về đất Mỹ Xuyên

Bắp rang, canh hến nứt niềng cối xay.

Câu ca này mô tả các cô gái có chồng ở vùng đất nhiều ngô, nhiều hến, vì món ngon này ăn đến nỗi như nứt các vành niềng cối xay gạo làm bằng dăm tre.

Hến xào là cách phi hành mỡ trong chảo, rồi cho ruột hến vào, bỏ thêm tỏi, ớt chín xắt mỏng, nêm gia vị xào đều, nêm thử vừa độ mặn, chín sẵn là ăn được. Hến xào và nước hến ăn kèm với cơm gọi là cơm hến. Người bán, bới cơm vào bát, rồi xúc hến xào trải lên một lớp, bỏ mấy cọng rau thơm (rau húng, tía tô, rau răm và hành lá xắt ngắn). Cơm hến ở Huế nổi tiếng

vì con hến ở sông Hương ngon, cộng với tài chế biến của các mẹ, các cô gái Huế. Còn ở phố cổ Hội An cơm hến là món ăn truyền thống, hằng ngày vẫn còn những người gánh cơm hến đi bán rong, chỉ cần hai đến ba đồng ngàn đồng là có bữa ăn hợp khẩu vị, vừa túi tiền

Hội An có hến thường xuyên

Mỗi mai, mỗi bán, rẻ tiền dễ ăn

Ở các vùng quê xa sông nước và nghề làm hến, thì hằng ngày chờ mua các người bán hến gánh đến. Hến đi bán dạo, một đầu quang gánh là một thúng ruột hến luộc chín vun cao, trên rải một lớp ớt chín vàng, đỏ xắt mỏng, người bán dùng đũa và chiếc chén xúc hến gạt bằng miệng chén, có giá một hoặc hai đồng (ngàn đồng); một bên là một vò nước hến trắng đục, bỏ mấy cọng lá dứa thơm, để vừa thơm, vừa gánh đi không chao sóng. Người mua tùy nhu cầu mà mua nhiều hay ít, giá cả thì đã thành nếp, nước hến gần như cho không.

Một số vùng, người ta chế biến thành món hến trộn măng. Măng tre bánh tẻ được xắt mỏng, đem luộc kỹ cho hết nước đắng, rồi cắt nhỏ hạt lựu. Lấy ruột hến và măng xào với dầu phụng (lạc) hay mỡ, cho tỏi, hành, ớt, mì chính, mắm muối cho vừa miệng; có nơi người ta xào mỗi hến với các thứ gia vị, rồi trộn với đậu phụng (lạc) rang vàng, bóc vỏ lụa giả nhỏ, cho một ít rau thơm. Bánh tráng mè nướng lên thật giòn, bẻ từng miếng xúc ăn hai thứ hến nói trên, sẽ thấm thía hương vị đặc biệt của nó. Khi ăn, nếu nhắm thêm một chút rượu nếp nấu theo lối thủ công thì bữa ăn càng thêm tuyệt vời. Vùng trung du các huyện Duy Xuyên, Quế Sơn, Thăng Bình, Đại Lộc, Tiên Phước (Quảng Nam) người ta thường làm món hến trộn măng, trộn đậu phụng rang xúc bánh tráng nướng để ăn chơi,

đãi bạn hữu, tiếp khách đường xa vì dễ làm, nhưng đậm đà sắc thái địa phương

Cơm hén, hén xào

Những món ăn chế biến từ con hén đã có từ lâu đời, là những món ăn dân dã quen thuộc của những người dân ở nhiều địa phương của xứ Quảng. Những làng nằm men hai bờ sông Thu Bồn, sông Tam Kỳ, sông Hàn, sông Cẩm Lệ,...nhất là ở gần cửa sông, những nơi có cồn cát trên sông hay có bầu nước thường là những nơi có nhiều hén như Hội An, Đà Nẵng, Phú Triêm, Mỹ Xuyên ... Cũ Hàn ngày trước có rất nhiều hén nên được người Trung Hoa gọi là ***Hiện cảng*** nghĩa là Cảng hén.

Những người làm nghề cào hén dùng một dụng cụ bằng tre đan, hình tam giác có miệng rộng, gọi là ***cái nhũi***, ngâm mình suốt buổi dưới sông, vừa đi thụt lùi vừa kéo nhũi để cào hén ở đáy sông như người ta thường thấy tại vùng Cồn Hén ở Hội An.

Ai về Cồn Hén thì về,

Ăn cơm ba bữa làm nghề thụt lui

Người ta đổ hén xúc được ra rổ, đem đãi trong nước để rửa sạch cho hết bùn, cát, rong rêu bám vào cho thật sạch. Cho hén vào nồi, đổ thêm một lượng nước cần thiết rồi đun sôi để hén thật chín, mở các vỏ ra. Sau đó vớt hén đã luộc chín ra rổ và loại bỏ vỏ hén để lấy ***ruột hén*** và giữ lại ***nước hén***. Đến lúc này, người ta có các nguyên liệu từ hén để chế biến các món ăn từ hén.

Người ta dùng nước hén và ruột hén cùng một vài loại rau như rau muống, rau dền, bầu cùng các gia vị như ớt, hành tỏi

... để nấu thành món **canh hén** mà ở một số địa phương có thể trở thành món ăn thường xuyên:

Lấy chồng về đất Mỹ Xuyên

Bấp rang, canh hén nức niềng cối xay

Ruột hén đem xào với mỡ hay dầu đậu phụng, cho thêm một ít nước mắm, bột ngọt, hành tỏi ớt người ta có món **hén xào**. Người ta rắc hén xào lên cơm rồi trộn đều thành món cơm hén ăn rất ngon miệng. Có thể thay cơm bằng bún, người ta có món bún hén.

Cũng có thể xào hén với măng luộc băm nhỏ bằng dầu phụng hay mỡ, cho thêm một ít nước mắm và bột ngọt và trộn đều cho đến khi hén và măng đều chín. Người ta dùng bánh tráng mè nướng thật giòn, bẻ nhỏ thành miếng đem xúc với hỗn hợp hén măng: đó là món **bánh tráng xúc hén**. Vị chát của măng, vị ngọt của hén hòa quyện với chất béo của dầu mỡ cùng các gia vị, chất giòn và bùi của bánh tráng, tạo nên một hương vị hấp dẫn đối với người thưởng thức.

Ngoài ruột hén để ăn, người ta còn dùng vỏ hén để nung thành vôi, dùng để bón ruộng hay tô tường nhà, nên nghề cào hén ở nhiều địa phương của xứ Quảng đến nay vẫn tồn tại.

Ai ơi cào hén lợi to,

Cái ruột, cái vỏ, bấp tro cũng có tiền.

Vú nàng, vú sao

Ở Hội An có nhiều món ăn đặc sản của biển mang phong cách riêng biệt mà món ăn chế biến từ **vú nàng, vú sao** là một trong những món ăn đó.

Muốn thưởng thức được hương vị đặc biệt của các món ăn này, người ta phải chịu khó vượt 18 hải lý đường biển từ

bến ca nô Bạch Đằng của Thành phố Hội qua Cửa Đại đi ra Cù Lao Chàm.

Vú nàng và vú sao là tên gọi dân dã của hai loài nhuyễn thể, hai loài ốc biển to chỉ bằng vài ba ngón tay hay lớn hơn cũng chỉ bằng nửa bàn tay, ở trên lưng phủ một lớp vỏ xa cừ hình nón khum khum trông tựa như một bầu vú của phụ nữ, bởi vậy nên chúng mới có tên gọi như vậy. Đặc biệt là vú nàng ở trên đỉnh vỏ xa cừ còn có một cái núm nhỏ.

Hai loài ốc biển này sống bám vào vách đá ở dưới mực nước biển ven các đảo của Cù Lao Chàm, tập trung ở các bờ đá có nhiều sóng gió. Chính ở những vùng nước biển luôn luôn xáo động đó là môi trường thích hợp cho chúng sinh sống và phát triển.

Vào những ngày trời êm biển lặng, ngư dân mới đi bắt vú nàng, vú sao để tránh bị tai nạn thuyền bị sóng gió va đập vào vách đá. Để bắt vú nàng, vú sao người ta phải dùng lưỡi dao để tách được chúng ra khỏi vách đá vì chúng bám rất chắc vào đó bằng lưỡi thịt rất rộng của chúng.

Chế biến vú nàng, vú sao thành thức ăn cũng rất đơn giản. Trước hết, người ta luộc chín vú nàng, vú sao nguyên con để hai vỏ của chúng mở ra, lấy thân thịt của chúng rửa sạch rồi chần lại bằng nước sôi.

Thịt của vú nàng, vú sao khi còn tươi có màu trắng ngà nhưng sau khi đã luộc chín thì chuyển thành màu vàng trông rất thích mắt (thịt vú nàng có màu vàng còn thịt của vú sao có màu vàng đậm hơn). Trên đỉnh lưng của thân thịt vú nàng, vú sao có một núm thịt màu nâu đậm.

Có thể thưởng thức **món trộn vú nàng, vú sao** thì hãy thái mỏng thân thịt vú nàng, vú sao ra rồi trộn với bất cứ một loại phụ gia thực phẩm nào cũng trở thành một món ăn tuyệt diệu.

Song, dân sành điệu lại thích chấm **vú nàng, vú sao luộc nguyên con** với muối tiêu, chanh ớt. Thịt vú nàng, vú sao săn, chắc và giòn, không mềm như thịt các loài nghêu, sò và thơm ngon hơn nhiều. Đây có lẽ là một thứ mồi tuyệt hảo khi nhấp nháp với bia, rượu. Khi cắn một miếng vú nàng, vú sao luộc nguyên con chấm muối tiêu và nhai kỹ, thực khách sẽ cảm nhận được hương vị thơm ngon đặc biệt của nó, sau đó hớp một ngụm bia hay rượu, bạn sẽ hiểu như thế nào là cảm giác khoái khẩu!

Nếu dùng vú nàng, vú sao để làm thực phẩm ăn với cơm, người ta khuyên ninh kỹ với thịt heo.

Có lẽ quần thể vú nàng, vú sao ở Cù Lao Chàm không nhiều cho nên mặc dù nổi tiếng như vậy nhưng cho đến nay chúng vẫn chưa trở thành hàng hóa để dịch vụ cho khách du lịch đến thăm Di sản Thế giới Hội An. Người dân Cù Lao Chàm vốn hiếu khách thường chỉ dành vú nàng, vú sao để thiết đãi các khách quý của mình. Cho nên cho đến nay, dù các khách sạn, nhà hàng ở Hội An ngày càng có nhiều du khách trong nước và nước ngoài đến nghỉ lại, nhưng tiếc rằng vẫn chưa có các hải sản độc đáo đó để phục vụ cho họ.

Muốn thưởng thức những món ăn đậm đà phong vị biển cả để nhớ mãi hương vị riêng biệt của chúng, bạn chỉ còn có cách là phải vượt biển đến thăm Cù Lao Chàm một chuyến.

Sứa nộm vào hè

Vào những ngày hè nóng bức, du khách có dịp về miền Trung sẽ được thưởng thức món nộm sứa. Đây là món ăn lạ miệng rất thích hợp trong mùa nắng nóng, vừa ngon, vừa mát, lại rẻ tiền.

Con sứa trông giống như thực vật nhưng lại là động vật thuộc loại xoang trường cùng họ với san hô. Thân sứa trong suốt như thủy tinh, mềm mại như chiếc lá, mang đủ màu sắc, từ xanh dương, hồng cho đến tím tím... Sứa chứa 95% nước biển, nếu đem phơi nắng suốt 12 giờ liền trên bãi cát thì toàn thân sứa sẽ mỏng ra như tờ giấy.

Mùa hè là mùa sứa nổi. Từng thảm sứa di động trên mặt biển trông như vườn hoa sặc sỡ. Sứa không có mắt, không có vây, không có tai, không có đuôi và cũng không có xương... thể mà sứa chịu đựng được mọi sóng to gió lớn.

Người đi biển gặp thảm sứa, lấy dây buộc lại và dùng thuyền máy kéo lôi vào bờ. Sứa được đưa lên bãi cát và ngư dân dùng dao sắc cắt thân sứa ra làm nhiều mảnh. Sau đó còn cắt ra từng miếng nhỏ bằng ngón chân cái, trông giống như cái tai gọi là sứa tai. Còn chân sứa cũng đem cắt nhỏ gọi là sứa chân. Sứa tai trong suốt mọng nước, ngả màu xanh dương trong khi sứa chân trắng đục, giòn như gân, sụn. Chính vì sứa chân ngon hơn sứa tai nên giá bán cũng đắt hơn.

Sứa đem "rộng" vào những chiếc thùng chai (thùng đan bằng nan tre có trét dầu chai) có chứa nước biển. Người bán sứa thường gánh đôi thùng, bày bán ở các chợ quê, chợ tỉnh. Khi nào có người mua, người bán mới vớt sứa ra và đong bằng chiếc chén đất. Giá mỗi chén sứa tai từ 1.500 đồng đến 2.000 đồng, sứa chân từ 2.000 đồng đến 4.000 đồng.

Sữa đem về rửa thật sạch bằng nước lã cho trôi hết cát và rong rêu, sau đó mới vớt ra đựng vào chiếc rổ nan tre cho ráo nước. Muốn làm món nộm bằng sữa tai, người nội trợ phải khéo tay, xếp sữa lên một chiếc bát úp lọt lòng chiếc thau nhựa có kích cỡ vài tác tây là có thể đủ ăn cả nhà. Nước sữa tiết sa, sẽ rút xuống đáy thau. Bây giờ người đầu bếp mới rải lên mặt sữa một lớp gia vị đủ như loại lạc rang giã nhỏ, chuối chát non thái mỏng, xoài xanh băm nhỏ, ớt chín, rau răm, rau húng... thế là có món nộm sữa ngon lành. Với sữa chân, người sành ăn có thể làm thành món nộm công phu và tốn kém hơn. Dem sữa chân thái nhỏ, rửa bằng nước đun sôi để nguội, sau đó trộn chung với thịt gà luộc hay thịt heo thái mỏng, thêm vào ớt chín, xoài xanh băm nhỏ, trứng luộc, đậu phụng rang giã nhỏ, rau thơm các loại... khiến cho hương vị càng thêm đậm đà, khoái khẩu.

Nộm sữa ăn với cơm hay bánh tráng gạo (bánh đa) nướng chín chấm với nước mắm gừng, ngâm nhi với ly rượu hay bia thì tuyệt.

Hiện nay, món nộm sữa đang bước vào thực đơn các nhà hàng như một món ăn đặc sản miền biển.

Mắm thính cá chuồn

Có nhiều loại, nào là mắm thính cá chuồn, mắm thính cá giồi, mắm thính cá ve, mắm thính cá liệt, mắm thính cá cơm. Tất cả các loại mắm thính nêu trên đều được người ta đem cá muối, tẩm đều bằng bột bắp đỏ rang, xay hạt nhỏ hơn hạt tằm.

Cá muối được bỏ vào lu (vại, chum hay ảng), dưới đáy rải đều một lớp muối sống, rồi cứ mỗi lớp cá là một lớp bột bắp rang (loại bắp đỏ chứ không phải loại bắp trắng). Rồi chèn

lên trên cá một vỉ bằng nang tre đè đá. Mắm thính kể từ ngày muối cho đến ngày có thể ăn được khoảng 90 ngày trở lên. Riêng đối với mắm thính cá chuồn và cá giồi, vì là loại cá lớn con, nhiều thịt, nên muốn ăn loại mắm này, người ta phải khử dầu, kèm theo một số thịt heo mỡ, rồi bỏ mắm thính vào, tùy theo số lượng, người ta gia vị thêm một ít đường. Làm như vậy tăng thêm chất lượng ngon của mắm thính. Mắm thính được ăn với cơm kèm theo với rau sống. Mắm thính thường được ăn vào mùa đông lạnh lẽo, biến động, không có cá tươi. Đó là thời điểm ăn mắm thính thú vị nhất.

Mắm cái nguyên con

Khắp miền duyên hải nước ta từ Nghệ Qn đến tận Cà Mau, địa phương nào cũng có cách chế biến nước mắm, nhưng không có địa phương nào làm mắm cái và ăn mắm cái như ở xứ Quảng.

Kỹ thuật làm mắm cái không cầu kỳ khó hiểu: cá tươi sau khi rửa sạch, xếp thành một lớp mỏng trong thạp sành, bên trên rắc một lớp muối và cứ xếp lớp như vậy cho đến khi đầy thạp rồi đập kỹ nắp lại. Thông thường cá tươi ướp với muối theo tỉ lệ 3 cá 1 muối và thời gian cho mắm cá chín dài hay ngắn tùy theo lượng muối sử dụng và thời tiết nóng hay lạnh. Phơi thạp ủ mắm vào mùa hè dưới ánh nắng mặt trời độ ẩm cao, cá mau chín hơn. Cần biết rằng, mắm cái chỉ được làm với một số loài cá mà thôi. Mắm được muối bằng các loại cá ve, cá nục, cá lười trâu (loại nhỏ), thông dụng nhất là mắm cái cá cơm.

Thời gian muối mắm cái thuận lợi là muối từ tháng 2, tháng 3 Âm lịch cho đến tháng 10, tháng 11 Âm lịch, người ta

chưa gạn lọc lấy nước mắm thì được gọi là mắm cái. Còn khi đã được gạn lọc lấy nước (nước nhất, nước nhì, đôi khi gạn lấy đến nước ba) thì gọi là nước mắm nhất, nước mắm nhì,...

Xác mắm sau khi đã được gạn lọc lấy nước từ 2 đến 3 lần, thì dùng cho việc chăn nuôi heo hoặc làm phân bón rất tốt. Do đó, mắm trước khi được gạn để lấy nước trong suốt có màu vàng cam sẫm, thì gọi là mắm cái. Nếu như mắm cá cơm được muối lạt hơn, thì được gọi là mắm ngọt và từ ngữ thông dụng gọi là "mắm nêm". Mắm nêm nếu khéo chế biến làm sao cho con cá cơm còn nguyên con, ăn vào miệng cảm thấy con mắm có độ giòn thì thật tuyệt. Người ta dùng mắm nêm để ăn bún với thịt heo quay, kèm theo rau sống hỗn hợp như xà lách, diếp cá, cải con, chuối chát, khế, ớt, tỏi... Được gọi là bún mắm thịt heo quay. Hoặc người ta dùng bánh tráng mỏng, gói bánh tráng ướt, kèm rau sống và một ít bún, để chấm thì ngon tuyệt.

Người Quảng ăn mắm cái theo nhiều cách khác nhau: kho, chung, chiên, nướng nhưng thường và ngon nhất là ăn sống. Cho vào mắm một ít gừng, tỏi, ớt,... được giã nát, đổ thêm mắm cái vào là có được một thức chấm để chấm rau, chấm với thịt heo luộc, ăn với cơm hay mì lá,... đều ngon.

Trời mưa lụt mà nhà nào chuẩn bị được một hũ mắm cái và một ang gạo là an tâm rồi.

Ngày trước, thức ăn bồi dưỡng ở nông thôn còn hiếm hoi nên các bà nội trợ thường nướng mắm để ăn cho được nhiều cơm: cho mắm cái, một ít tiêu, dầu phụng vào một chiếc đĩa bằng đất rồi đặt lên bếp lửa. Hương vị mắm cái sẽ lan tỏa khắp xóm. Món ăn này còn được gọi là mắm quệt. Mắm kích thích khứu giác người thưởng thức.

Chiều chiều ra đứng ngõ sau

Thấy em kho mắm, luộc ra anh thềm.

Ở nông thôn, người ta còn dùng mắm để nêm canh rau, bầu bí xắt nhỏ. Dùng mắm cái cho vào nước ấm đánh tan, bỏ xác mắm chỉ lấy nước mắm rồi nêm vào nồi canh, làm cho nồi canh vừa ngọt vừa có hương vị chân quê xứ Quảng lấy lên từ biển.

Mắm nêm cũng là mắm thông dụng dùng để ăn bánh tráng đập hay để chấm thịt bò tái khá ngon miệng. Thịt bò tái ngon nổi tiếng trước đây là thịt bò tái Cầu Mống. Nhưng những năm gần đây, tại tuyến đường Ngô Quyền, dọc hai bên Đông Tây thuộc địa phận phường Mân Thái, quận Sơn Trà có hai quán bò tái là Thương và Chân nổi tiếng, nhờ con thịt còn sống được vận chuyển từ Cầu Mống ra khoảng 5 giờ sáng, được chủ nhân thui tại chỗ, nên thịt nóng hôi, thơm ngon, nước chấm là mắm nêm hoặc mắm nước đã được pha chế, để chấm thịt, kèm rau sống và bánh tráng nướng. Đây cũng là món khoái khẩu.

Nhưng nếu thịt bò tái được chấm với mắm dánh đã được pha chế thì lại càng ngon tuyệt vời. Mắm dánh tức là mắm được muối vào hủ bằng con cá lười trâu, đem phơi nắng nhiều ngày cho mắm rục (loại mắm này hiếm có, nên chỉ các chủ thuyền đánh cá mới có, vì loại cá này đánh bắt được ít).

Mắm cái là ẩm thực phổ biến trong các bữa ăn của người dân đất Quảng, nhưng chưa hiểu vì sao trong những ngày giỗ kỵ, lễ tết người Quảng chưa bao giờ đặt chén mắm cái lên bàn thờ gia tiên hoặc thết đãi khách khi đến chơi nhà.

Phải chăng, nói cho cùng, cái hương vị đặc biệt của mắm cái chỉ gây nên khoái cảm cho riêng người dân xứ Quảng mà thôi nhưng lại không làm vừa lòng đối với những người các địa phương khác! Chỉ những ai đã từng gắn bó với đất Quảng

từ những năm tháng tuổi thơ, khi lớn lên phải rời xa quê hương nên lắm lúc thèm nhớ quay quắt mùi vị độc đáo của loại thức ăn dân dã, chân quê này.

Mắm mòì nước mặn

Mắm được chế biến bằng con cá mòì. Cách đây khoảng hơn 50 năm về trước, người dân Đà Nẵng thường ưa thích mắm cá mòì được vận chuyển từ Phan Thiết ra. Người ta mua về xé nhỏ con mắm trộn với thịt heo luộc kèm theo bánh tráng, rau sống và một ít bún tươi ăn cũng khá thú vị. Hoặc người ta còn chế biến mắm cá mòì cùng với các gia vị rồi chung cách thủy hay khử dầu, kho mắm với thịt heo mỡ, rồi ăn với cơm cũng khá ngon miệng, và thích hợp nhất là ăn vào tiết đông giá lạnh. Khoảng 50 năm trở lại đây, cá mòì ít thấy xuất hiện ở biển Đông, nên mắm cá mòì cũng không còn thấy trên thị trường.

Mắm ruốc bún riêu

Mắm được chế biến bằng con ruốc. Đây cũng là loại đặc sản được dùng trong các bữa ăn, được nêm vào nồi canh. Các nồi canh bún riêu cũng cần phải có mắm ruốc mới ngon miệng. Mắm ruốc chỉ cần gia vị ớt tỏi, nước cốt chanh, rồi đem mì lá cuốn tròn chấm với mắm ruốc loại ngon, tuy quá đơn giản nhưng vẫn rất ngon miệng.

Món cá lò kho

Tức cá được xếp vào trong các rổ bằng nang tre, chồng từ 3 đến 5 rổ, đặt vào trong một chiếc gióng mây, đặt vào trong một cái chảo được treo trên cây sào gác ngang qua chảo.

Việc thực hiện lò nấu hoàn toàn giống lò tráng bánh tráng hay lò luộc bún tươi. Cá lò kho ăn cùng với bánh tráng nướng hay bánh tráng cuốn kèm với rau sống và bún tươi để ăn thì cũng khá ngon miệng. Khoảng 30 - 40 năm trở về trước, người buôn cá tại các làng chài, thường đem cá lò kho vận chuyển bằng ghe thuyền lên tận miền cao như Trung Phước, Hiên, Giăng, Tí, Sé... để bán. Những năm sau này, nhờ đường sá giao thông thuận tiện, các loại cá tươi cũng đến được tận miền cao, nên nghề cá lò kho vì thế cũng không còn nữa.

Mắm mại Kim Bông

Nhân dân làng Kim Bông, này thuộc xã Cẩm Kim, Thành phố Hội An từ lâu đã có câu ca dao dân gian về loại mắm mại:

Kim Bông là Kim Bông còi,

Khoai lang, mắm mại mà coi như vàng.

Ở vùng ven biển Hội An như ở nhiều vùng ven biển nước ta, dọc các bãi cát nằm sát mực nước biển có một loại cua biển rất nhỏ hơn đầu ngón tay út, màu trắng bạc sinh sống thành đàn. Chúng đào những hang rất nhỏ và sâu trong lòng bãi cát để ẩn nấp và lên mặt cát khi vắng bóng người để tìm thức ăn là những mảnh vụn nhỏ hữu cơ từ các ngọn sóng đánh vào bờ. Nhân dân Kim Bông ở Hội An gọi loài cua biển nhỏ này là *con mại*, có những địa phương khác thì gọi là *con mài mại* hay *con còng*.

Nhân dân Kim Bông thường đi bắt mại về làm mắm, gọi là *mắm mại*. Để làm bẫy bắt mại, người ta tách khoảng một chục cái bẹ chuối từ những cây chuối hột trồng trong vườn, cắt ra thành những đoạn dài chừng một mét, ghim hai đầu lại như hình mũi ghe thành những cái bẫy.

Người ta gánh các bẫy bẹ chuỗi ra bãi cát ven biển, nhất là ở các đoạn bãi biển giáp với vách cát lở, dùng cuốc khoét rãnh nhỏ trên mặt bãi cát rồi lấy các bẫy bẹ chuỗi đặt vào các rãnh đó ở những nơi có nhiều hang mại và chờ cho đến khi mại bò lên mặt cát để đi kiếm ăn thì bị sa vào bẫy.

Đồng thời người ta đến các bụi tre trong vườn hái các măng nhỏ mọc nhô ra khỏi các bụi tre non, gọi là măng vôi đem về lột hết các lớp bọc bên ngoài rồi cắt thành những đoạn ngắn bằng ngón tay để sau này trộn với mại.

Sau khi đặt bẫy khoảng nửa giờ, hàng đàn mại chân đung nhau kéo dài trên bãi cát rồi dồn lại thành đống trước các bẫy bẹ chuỗi, chông lên nhau rồi bị trượt chân rơi xuống các bẫy mà không tài nào bò lên được vì mặt bẹ chuỗi trơn. Gần một buổi sáng người ta đã có thể thu được hàng ngàn con mại chứa trong một thùng gánh nước.

Sau khi đem về nhà người ta đưa mại ra giếng nước để rửa cho sạch: cho mại vào các rổ và cho rổ vào một thau nước lớn, xóc đi xóc lại nhiều lần, thay nước rồi rửa lại cho trôi hết cát và những vật bám vào thân, càng của mại, sau đó sàng sảy cho ráo nước.

Lần lượt người ta đông từng đông mại rồi cho vào cối đá, dùng chày gỗ đã rửa sạch giã mại cho nát nhuyễn thành một thể sền sệt có màu cà phê và mùi rong biển.

Có hai cách ăn mại. Cách thứ nhất xào nguyên xác mại đã giã nhuyễn với mỡ hay dầu phụng thành món *mại xào*. Cách thứ hai là làm *mắm mại*: vắt bỏ xác mại mà chỉ lấy nước mại, gọi là *nước mật*. Người ta cho chừng 3 lít nước mật vào một chiếc hũ, cho thêm 3 lon gạo, một lượng muối thích hợp rồi cho thêm măng vôi đã cắt nhỏ vào. Tiếp đó, người ta dùng lớp

lá chuối phủ lên miệng hũ và dùng dây buộc lại, cuối cùng đậy chặt nắp hũ lại cho thật kín.

Cuối cùng, người ta đào những cái hố và chôn các hũ nói trên sâu dưới đất 20 phân để cho nước mật lên men. Sau vài tháng người ta có được loại *mắm mại* có màu thâm nâu đậm đà hương vị dân dã miền biển, được người dân Kim Bồng ăn quanh năm, nhất là vào mùa mưa bão hay những ngày biển động.

Mực nướng thơm ngon

Mực có nhiều loại, nào mực com, mực ống, mực lá, mực nang, mực phủ, mực tuộc (còn gọi bạch tuộc).

Theo những người sành ăn cho rằng mực ở vùng biển Nha Trang và Đà Nẵng đều thơm ngon, có vị ngọt nhờ ở cát trắng, nước biển trong xanh. Còn mực ở vùng biển Vũng Tàu thì mực ăn vào có vị tanh, ít ngọt, do bởi vùng biển Vũng Tàu, ở đáy biển có nhiều bùn, nên nước biển bị đục, ảnh hưởng đến chất lượng của mực. Mực đánh bắt theo nghề truyền thống thủ công như câu hoặc đánh lưới thì có chất lượng ngon hơn mực đánh bắt bằng đèn chụp hay điện tử. Người ta cho rằng đánh bắt mực theo lối này làm mực chết đột ngột bị mất máu nên mất chất. Nếu như mực đánh bắt bằng đèn chụp hay bằng điện tử, mỗi kí lô chỉ giá 10.000đ trên thị trường, nhưng lại ít có người mua. Ngược lại mực đánh bắt theo lối thủ công truyền thống thì mỗi kí lô mực tươi xanh bán trên thị trường có đến 100.000đ, tức đắt gấp 10 lần, dù đắt lại có nhiều người tranh nhau mua. Túi mực có vị ngon ngọt, không có vị đắng, nhưng vì màu đen, cho nên mỗi khi làm ẩm thực về mực, người ta thường vất bỏ túi mực. Duy chỉ mực com vì con mực quá nhỏ,

do đó người ta không tiện làm túi mà để nguyên con luộc hoặc kho. Đối với ngư dân, loại mực này dành ăn để thay cơm, nên hàng buổi chiều tối, ngư dân làm nghề mành đèn, khi đi đánh bắt cá thường không đem gạo theo. Bởi sau khi đến địa điểm trù liệu đánh bắt cá, họ neo thuyền, chong đèn néon để dụ cá tụ lại nơi có ánh sáng. Việc đầu tiên, họ trải nghề đánh bắt hiệp đầu (mỗi đêm, có thể đánh bắt từ 3 đến 4 hiệp hoặc nhiều hơn nữa, lúc trời nhá nhem sáng là hiệp đánh bắt cá cuối cùng). Loại trừ các loại cá và mực lớn, họ tập trung toàn bộ mực nhỏ lại, bỏ vào nồi lớn nấu với một ít nước và nêm một ít muối sống. Mực chín, họ múc cho mỗi người một tô để ăn thay cơm. Tuy rằng luộc mực chỉ bằng muối sống, không hề có gia vị nào khác, thế mà ăn tô mực cơm này khá ngon ngọt.

Mực nang là loại mực có nang, có con to cân nặng đến 3 - 4 kí lô. Mực này người ta thường luộc, xắt để trộn lẫn với búp chuối và rau húng. Thông dụng nhất là người ta luộc chín, xắt chấm với nước mắm gừng. Các loại mực ống, mực thước, người ta chế biến nào là luộc, nào là hấp hơi, nào là chiên xào, nào là nấu canh với một ít thơm, nào là rang mặn, nào là nhện vào bụng mực các loại kim châm, mộc nhĩ (bún tàu, nấm mèo), rồi đem hấp mực cho chín. Có lẽ thông dụng nhất là người ta xẻ mực phơi khô, rồi đem nướng chấm với tương ớt Hội An là khoái khẩu nhất. Các loại mực nêu trên đây đều thường phổ biến trong các tư gia, các nhà hàng. Duy chỉ có hai loại mực phủ và mực tuộc là loại mực đầu quá to, râu dài và rất khoẻ. Đầu mực có thể chiếm đến 3/4 trọng lượng của con mực. Mực này chất lượng kém hơn các loại mực trên. Hơn nữa, việc đánh bắt loại mực này cũng rất hiếm, do đó mực này không được phổ biến rộng rãi trên thị trường.

Các món tôm kho

Tôm có nhiều loại như: tôm tép (loại tôm nhỏ như con tép, con ruốc), tôm sông, tôm đất, tôm càng, tôm xà rinh, tôm sú, tôm bạc, tôm rần (còn gọi là tôm vằn), tôm hùm.... Tôm có thể gọi là loại đặc sản từng được người đời truyền tụng: "Tôm đặc nhưng lợi hơn cá rẻ". Bởi vì tôm có chất lượng ngon ngọt cao hơn cá.

Loại tôm tép, người ta thường giã nhỏ rồi trộn lẫn gia vị để làm nhun bánh bèo. Tôm tép còn được dùng để nấu canh với cải bẹ xanh, cải bẹ trắng, búp cải, rau tần ô, rau má, rau bùi ngọt hay rau lang (rau khoai), thả đều ngon ngọt.

Tôm sông và tôm đất, thường người ta dùng làm nhun cho bánh xèo, bánh bột lọc hay dùng làm nước nhun cho mì Quảng, ăn khá ngon.

Tôm càng là loại tôm có đôi càng lớn và tôm xà rinh là loại tôm có đầu to chiếm quá nửa thân hình của tôm, người ta thường dùng các loại tôm này để rang mặn hay chiên xào trong các bữa ăn của gia đình.

Tôm sú là loại tôm thân hình lớn bằng ngón tay út, người ta thường dùng tôm này để phết bột (lăn bột), hay chế biến các món ăn khác trong các bữa tiệc cưới hỏi, giỗ kỵ...

Tôm bạc, tôm rần, đây là hai loại tôm có thể gọi là cao cấp vì đắt giá hơn các loại tôm trên. Thường được dùng trong các nhà hàng ăn và các bữa tiệc sang trọng. Tôm rần hay vằn từng được đi vào câu dân ca thắm đượm tình mẫu tử về đạo lý nhân nghĩa truyền thống của dân Việt:

"Tôm rần lột vỏ bỏ đuôi

Giã gạo cho trắng mà nuôi mẹ già".

Riêng đôi với loại tôm hùm, có thể nói là loại đặc sản cao cấp, bởi loại tôm này có vỏ mai khá đẹp, thường dùng để trang hoàng trong các ngôi biệt thự, các gia trang hay tại các tư gia. Ruột tôm hùm cũng là món ăn khoái khẩu. Người ta thường hấp hơi tôm hùm cho chín rồi lấy phần thịt của tôm chấm với muối tiêu ớt rất thú vị. Tôm hùm cũng thường được các nhà hàng ăn uống tiêu thụ mạnh (nhiều).

Món ốc ruốc um

Ốc có nhiều loại, nào ốc sên, ốc hút, ốc ruốc, ốc bươu, ốc đụn, ốc hương, ốc xa cừ...

Ốc sên, theo các thầy thuốc Đông y cho rằng Ốc sên là loại dược liệu để trị bệnh hen suyễn. Ốc hút, người ta thường luộc ốc này với sả, lá chanh cùng gia vị muối ớt và bột ngọt. Mỗi khi ăn, người ta phải chặt bỏ đoạn đít của ốc rồi mới hút được. Ốc ruốc là loại ốc nhỏ và tròn như nút áo. Cứ vào khoảng từ tháng 3 đến tháng 5 Âm lịch hàng năm, người ta bắt ốc ruốc bằng cách lấy cái nạo sắt hình vòng cung gắn liền với cán tre để tỳ vai mà nạo dọc theo các làn nước nông (cạn) bên bờ các bãi biển khi nước thủy triều xuống. Ăn ốc này, người ta phải dùng cây gai nhọn (gai chanh) để lể ruột ốc mà ăn.

Ốc bươu là loại ốc ở đồng ruộng sâu ở đầm đìa, có bùn và ngập nước. Các nhà quý tộc, các nhà phú nông, địa chủ ngày xưa, người ta ăn ốc này cũng lắm công phu. Đó là sau khi bắt ốc về, người ta ngâm ốc lâu ngày, cho ốc nhả hết chất bùn ra và ốc bị đói, rồi người ta rang nếp hương giã làm bột (ngày nay có máy xay làm bột), thế rồi đem bột nếp hương trộn lẫn với lòng đỏ trứng gà, xong đem trải bột trứng trên chiếc mâm khay và bắt ốc bỏ lên mâm, đợi cho đến lúc ốc bươu ăn hết

mâm bột trứng, rồi người ta đem ốc luộc chín để chấm muối tiêu vắt chanh, hoặc người ta dùng chế biến các món ăn khác dành trong các tiệc tùng.

Ốc xa cừ và ốc đụn, đây là hai loại ốc có giá trị kinh tế cao, bởi vì vỏ ốc, bên trong vỏ ốc có lớp mỏng sáng lóng lánh, chiếu màu khá đẹp, người ta thường dùng lớp vỏ mỏng này để khảm các hoành phi, liễn đối, tử thờ cùng nhiều đồ trang trí khác tại các đình làng, các từ đường, các tư gia... Vỏ ốc xa cừ đặc giá gấp bội lần vỏ ốc đụn, vì ốc này, lớp vỏ mỏng bên trong óng ánh, lộng lẫy hơn. Ruột các loại ốc này ăn cũng khá ngon miệng. Những năm gần đây, do nghề khảm phát triển, nên việc khai thác các loại ốc này khá phổ biến, đến nỗi các loại ốc này gần như cạn kiệt hiếm thấy trên thị trường và dọc theo ghềnh đá.

Ốc hương, có thể nói đây là loại đặc sản thơm ngon rất khoái khẩu, nên giá bán trên thị trường mỗi kí lô có đến 250.000đ. Nhiều nhà hàng ăn uống, đặt hàng cho ngư dân và thợ lặn để mua, nhưng vẫn khó có được loại ốc này.

Ốc bươu hấp sả

Ốc bươu là một loài nhuyễn thể to, màu đen, thường sống trong các ao bèo, ruộng lúa, có mặt ở khắp các vùng của xứ Quảng, nhưng địa phương có nhiều ốc bươu nhất là huyện Thăng Bình, đặc biệt ở thôn An Thái thuộc xã Bình An.

Ở An Thái ốc bươu nhiều vô kể, quanh năm đều có, nhất là vào mùa khô. Để bắt ốc bươu, người ta chỉ cần mang theo một cái rỏ hay một chiếc bao và đi dọc các bờ ruộng, bờ ao và cứ thế lấy tay nhặt bóc bươu bỏ vào rỏ hay vào bao cho đến khi đầy thì thôi.

Về mùa mưa, nước lớn, người ta dùng một cái vợt có cán dài, đi men theo bờ ruộng vớt ốc bươu bỏ vào bao rất dễ dàng. Vào sáng sớm và lúc chiều tà là hai thời điểm người ta có thể bắt được ốc bươu nhiều nhất.

Muốn làm món ốc ***bươu hấp sả***, người ta chỉ cần rửa sạch ốc bươu, chặt bỏ trôn ốc rồi đem cho vào nồi có chứa một ít nước và lót một lớp sả ở dưới, rồi cho thêm một ít dầu phụng, một ít ngũ vị hương và một ít muối hầm và đậy nắp nồi cho thật kín. Tiếp đó hấp chín ốc bươu nhờ hơi nước nóng cho thật chín. Đổ ốc bươu hấp sả ra rá hay đĩa, dùng tay bóc ốc, gỡ nắp ốc, đưa lên miệng hút thân ốc ra, người ta cảm nhận được mùi vị thơm và béo của ốc bươu hấp sả.

Nếu muốn làm món ***gỏi ốc bươu*** thì sau khi rửa sạch ốc bươu thì cho vào nồi luộc chín, đổ ra rổ, đập lấy thân ốc rồi đem thái thân ốc thành những lát mỏng.

Lấy trái chuối chát cũng đem thái thành những lát mỏng. Đậu phụng thì đem rang vàng và giã nhỏ rồi phi với hành tỏi. Cuối cùng cho ốc bươu và chuối chát cắt lát và đậu phụng rang vào với nhau, gia thêm một ít tiêu bột, mì chính và nước nắm rồi trộn thật đều là bạn đã có món gỏi ốc bươu rẻ tiền mà rất thú vị.

Bạn lấy bánh tráng mè nướng giòn xúc gỏi ốc bươu mà ăn và bạn sẽ cảm nhận được hương vị đậm đà dân dã của quê hương.

Ốc hương nướng tỏi

Ốc hương là một loài nhuyễn thể có kích thước trung bình, vỏ hình chóp màu vàng nhạt chen kẽ các ô vuông màu nâu đậm, trông khá đẹp mắt. Loài ốc này chỉ có mặt ở vùng

biển miền Trung, trong đó có tỉnh Quảng Nam, Đà Nẵng và vùng đảo Phú Quốc ở miền Nam, sống ở đáy cát có nhiều rong biển. Ngư dân thường bắt ốc hương bằng đặt lưới quét.

Để chế biến món ốc hương nướng, người ta tiến hành các bước sau:

- Ngâm ốc hương (1 kg) trong nước muối một thời gian, và chà xát cho vỏ ốc thật sạch rồi cho ốc vào xúng (nồi hấp) hấp sơ qua cho đến khi ốc vừa mở nắp miệng, vớt bỏ nắp miệng, gỡ rút thân thịt ốc. Giữ vỏ ốc lại và để cho ráo nước. Đem thân thịt ốc xắt nhỏ hạt lựu.

- Cần tây Đà Lạt (300g) đem rửa sạch, ngâm nước muối rồi xắt nhuyễn.

- Thịt lợn nạc (330g) xắt nhỏ rồi giã nhuyễn (hay dùng giò sống);

- Hành tây (330g) xắt nhuyễn.

Sau đó đem thịt ốc hương trộn với các thành phần nói trên cho thật đều rồi nhồi hỗn hợp đó vào vỏ ốc hương, sau đó cho lên lò nướng cho chín.

Người chế biến món ốc hương nướng phải biết cách pha trộn các thành phần khác nhau với thịt ốc hương và kỹ năng nướng ốc làm sao để đảm bảo cho ốc thịt thật thơm, giòn và có vị ngọt. Thịt ốc hương kết hợp với rau cần tây tạo nên một hương vị riêng. Khi nướng đúng cách, người thưởng thức cảm nhận được mùi thơm đặc trưng của cần tây hòa quyện với vị ngọt, thơm của thịt ốc hương.

Người sành ăn khi nếm món ốc hương nướng thường chọn những con ốc nhỏ vì thịt ốc mềm và giòn không dai như thịt của những con ốc to. Đặc biệt khi thưởng thức món ốc

hương nướng, nên ăn chậm và nhai kỹ mới cảm nhận được cả vị bùi của gan óc hương.

Món óc hương nướng không bao giờ ăn kèm với nước mắm pha mà chấm với muối tiêu trộn chanh, càng làm tăng thêm hương vị độc đáo của món ẩm thực dân gian này.

Bánh tráng thịt heo

Bánh tráng cuốn thịt heo (lợn) với rau sống chấm mắm nêm, mắm nước thì nhà nào, người dân nào ở Quảng Nam cũng rành và rất thích ăn. Đây cũng là sự sáng tạo dân giả, làm phong phú thêm trong danh mục văn hóa ẩm thực ở vùng đất “chưa mưa đà thấm” này.

Gọi chính xác thì thịt heo cuốn bánh tráng là đúng hơn, vì thịt heo là chủ lực, chủ đạo, chưa nói là thịt heo ba chỉ, hai phần nạc, một phần mỡ, vừa luộc chín vớt ra, xắt ăn ngay, có hương vị vừa thơm, vừa béo, vừa dẻo gợi đến sự cồn cào gan ruột người chờ “ẩm thực” được.

Thịt heo nào cũng cuốn bánh tráng được, nhưng có được heo cỏ nuôi ở chuồng, cho ăn rau, cám và nước vo gạo là tốt nhất. Thịt heo này ít mỡ, thịt chặt săn, ăn không ngán. Muốn ăn thịt heo bánh tráng phải có bánh tráng khô, độ mỏng vừa phải, khi ăn đem nhúng nước cho mềm, có khi ăn với bánh đa nem (loại gói nem rán) không nhúng nước vì quá mỏng ... cũng có khi người ta nướng bánh tráng rồi nhúng nước và có nơi người ta dùng bánh tráng, trải thêm một lớp bánh ướt để cuốn thịt heo. Rau ăn thịt heo bánh tráng là chuối chát, khế chua xắt lát mỏng, rau cải, rau ngổ, cải tần ô, rau húng, lá hành, lá tía tô tươi rửa sạch, để khô nước. Hai thứ mắm để chấm là mắm

cái (mắm nêm) và nước mắm hảo hạng. Nước mắm cái pha với ớt, tỏi, cho tí đường, mì chính. Nước mắm cũng vậy.

Khi ăn, lấy bánh tráng cầm tay, cho các loại rau vào, rồi xếp vài lát thịt heo lên, từ từ cuốn tròn lại. Cuốn to, nhỏ tùy người ăn. Bằng thao tác như vậy, cứ cuốn ăn đến no thì thôi. Món thịt heo bánh tráng thường ăn thay bữa, no lâu. Nó là món ăn tổng hợp có béo, chát, chua, cay và mùi thơm sực nức của rau, nhất là khi cuốn cho thêm một lớp lá mì ướt vào càng dẻo thơm, đậm đà.

Ở Quảng Nam, Đà Nẵng có nhiều quán ăn và nhiều người bán thịt heo bánh tráng cuốn nổi tiếng như bà Mẫn ở xóm Khuê Trung, xã Hòa Thọ, huyện Hòa Vang, bà Lan ở Đà Nẵng ... Cả xóm Khuê Trung, nay thành một khu nhà vườn bán thịt heo cuốn bánh tráng luôn cuốn hút khách thập phương, có ngày hàng mấy trăm người đến ăn. Đặc biệt, thịt heo ở đây, các chủ quán bằng cách nào đó quán, bó từng khối thịt rồi hấp chín chứ không luộc trong nước, nên thịt rất ráo, khi xắt ra lát thịt hai đầu đều có mỡ. Ai đến đây ăn, cũng đều ngạc nhiên, tìm hiểu làm sao loại thịt có lớp mỡ ở hai đầu: “nghệ thuật gia truyền” chăng!

Món cua, rạm, ghẹ

Các loại cua, rạm và ghẹ khi luộc chín để làm canh, đều cho ta chất nước ngon ngọt. Do đó, đây cũng là loại đặc sản. Với rạm, người ta còn dùng rang mặn để ăn với cơm hoặc giã nhỏ chế biến làm nước chan với mì hay bún đều ngon miệng cả. Đặc biệt là cua gạch, loại đặc giá nhất, người ta thường dùng cua gạch để chế biến bún riêu. Tô bún riêu ngon hay dở

là dựa vào chất lượng của con cua gạch. Cua rang muối cũng là món ăn rất thú vị.

Cua là loài động vật ở biển hoặc ở đồng, hay ở cửa sông. Theo quan niệm của người xưa, người ta cúng tam sanh (thường đọc trệch là tam sên) thường dùng con cua cái cùng với một quả trứng vịt và một tợ thịt heo. Bởi họ cho rằng, trên thế gian này, con cua cái là con vật phụ tình bạc nghĩa nhất, khi con cua cái lột vỏ nằm trong hang, thì con cua đực đi kiếm mồi về đút cho cua cái ăn và nằm ở miệng hang để bảo vệ mạng sống cho con cua cái (khi cua lột vỏ thì thân mềm, là miếng mồi cho các loại cá tôm khác), nhưng khi con cua đực lột vỏ nằm trong hang, thì cua cái dan díu với tình nhân khác, đem tình nhân về hang xé xác cua đực mà ăn.

Còn đối với quả trứng vịt thì tượng trưng cho con vịt. Người ta cho rằng vịt là loài xằng bậy, đục đầu lấy đáy mà lại không biết bảo tồn loài giống, chỉ dựa vào con người. Vịt chỉ biết đẻ trứng chứ không hề biết ấp trứng và nuôi con là gì cả. Đó cũng là một cái tội đối với tạo hoá. Đối với tợ thịt heo thì tượng trưng cho con heo. Bởi heo là loài động vật lười nhác, chỉ biết dựa vào người, ăn và ngủ. Tội tệ nhất của heo là khi heo mẹ sanh ra, cho con bú, thế mà chưa đầy một tháng heo con đã leo cỡi trên mình heo mẹ, giờ trò "con heo". Đó là cái tội loạn luân đáng trừng phạt.

Vì vậy, mỗi khi sắm lễ cúng tam sanh (tam sên), có địa phương thì để sống mà cúng, có địa phương thì luộc chín cả ba mà cúng. Dù luộc chín hay để sống, con cua có tội nặng nhất, nên phải buộc dây trói càng chặt lại cẩn thận. Người đứng cúng, khẩn vái với quý thần cô bác bằng lời thề nguyện "tín chủ xin thần linh chứng giám, tín chủ sẽ tự nguyện không

làm những điều gì sai trái, có lỗi với luân thường đạo lý như tam sanh...".

Còng còm, còng cồ

Còng có loại còng còm và còng cồ. Còng còm thường sống ở trong hang tại các vùng đất cát dọc ven biển. Còn còng cồ thì sống trong hang dọc theo các bãi biển. Còng cồ lớn hơn còng còm và có thể ở dưới làn nước biển dạng lưỡng cư. Người ta có thể dùng còng để làm mắm gọi là "mắm còng" và người ta cũng dùng còng để kho, thêm vào một ít gia vị, ăn cũng khoái khẩu.

Ngoài những món ăn được nêu trên, cũng còn nhiều món ăn khác như: Cá mú nấu canh chua, cá mú nấu cháo, cá mú hấp, cá mú hay cá hanh, cá còi (còn gọi cá đối còi), cá chim chưng cách thủy với mộc nhĩ, kim châm... Cá lóc (cá tràu) nấu canh chua, cá lóc (tràu) nướng trui, cá trê nướng trui ăn cùng bánh hỏi chấm mắm nêm, cá lạt, cá chình nấu canh chua, bún chả cá, cá chìa vôi nướng; mắm sò huyết, cháo sò, cháo nghêu, canh nghêu, nghêu nướng, sò nướng, hến luộc xúc bánh tráng nướng, bún sứa, sứa trộn, mì sứa; Lẩu cá thu, cá cu, cá chim, cá mú; Cá bống kho tiêu ăn với cháo đậu xanh hay cháo gạo lứt (gạo đỏ); Éch xào lăn, ếch chiên bơ; Lươn um, lươn xào lăn, Cháo lươn; Hột vịt hay hột gà tức trứng vịt hay trứng gà đồ chả, hột vịt lộn (trứng vịt được ấp khoảng 18 - 20 ngày) hay hột gà lộn (trứng gà được ấp khoảng 17 - 18 ngày) ăn với rau răm chấm muối tiêu. Cá bống kho tộ, cá bống kho với nghệ và chuối chát. Gà luộc xé trộn muối tiêu cùng rau răm và lá chanh xắt nhỏ, vịt luộc chấm mắm gừng, các loại bánh xèo,

bánh bèo, bánh ít, bánh nậm, bánh gói, bánh đúc, bánh tét, bánh chun, bánh nỏ, bánh khô mè .v.v...

Tóm lại, các món ăn dân dã mang tính truyền thống trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, rất đa dạng và phong phú khó bề tả hết, kể hết...

Các loại món trộn

Nói đến món trộn ở đâu không rõ, nhưng ở Quảng Nam thì người ta nghĩ ra nhiều cách và chế biến ra vô kể thứ trộn. Ngày xưa, người ta bảo “trộn” là thức ăn của thứ dân, kiểu “ăn xối ở thì” vì nó đơn giản. Nhưng thực tế, món trộn có nhiều loại, ngay trong cung đình, các nhà giàu có và có khi vào cả khách sạn loại sang và là thức ăn “đỉnh” khai vị của quý khách. Bất kỳ thời gian nào, mùa vụ, thời tiết nào gia đình người ta làm ra để ăn, hoặc các hàng quán, cửa hiệu ăn uống làm ra để bán rộng rãi cho người thích ăn, sành ăn.

- *Gà trộn*, duy có người Quảng hay làm, họ không ăn gà luộc rồi chặt miếng. Gà tơ, mập (béo) làm thịt rồi đem luộc chín đều, mềm, dùng tay xé nhỏ, lấy xương để riêng. Thịt gà xé trộn với muối tiêu và rau răm (có người khi ăn vắt thêm tí chanh) bóp các thứ thật đều, rồi dùng tay hót cho ra đĩa. Ăn món này có thêm cốc rượu tằm, xem như ăn quên thôi, vì mùi thơm của thịt gà, rau răm, muối tiêu và chanh tươi cứ kích thích vị giác, làm ngon miệng.

- *Mực trộn*, thì dùng mực nang (loại đẹp to bằng ba ngón tay hoặc gần bằng bàn tay) và mực ống, bóc bỏ túi mực đen rửa sạch bằng nước muối loãng, đem luộc thật chín, vớt ra để ráo nước rồi xắt mỏng. Đậu phụng (lạc) rang giòn, bóc vỏ, giã nát; bánh tráng nướng bóp nhỏ, rau thơm, lá hành, dầu lạc khử

nén hoặc tỏi (phi) thơm. Các thứ đồ chung vào dùng tay trộn, bóp thật đều, khi trộn cho nước mắm ớt, tiêu vừa phải. Món mực trộn ăn không hoặc dùng bánh tráng xúc rất ngon, vừa dai, vừa giòn. Loại ăn chơi để nhấm với bia, rượu không ăn no với cơm, hoặc ăn trừ bữa.

- *Món hén trộn*: Hén là loại thân mềm, hai vỏ, dạng như con nghêu, vỏ mỏng dính, màu xám đen. Hén vốn nhỏ xíu, con lớn nhất chỉ bằng đầu ngón tay út. Hén sinh sản ở các lòng sông nước ngọt. Con hén ở Quảng Ngãi, mình tròn và dài được gọi là con don. Từ xa xưa đến nay, hén vẫn không thể thiếu được trong phần đông các bữa ăn ở nông thôn qua việc mua đổi từ các gánh hén đi bán rong cả con hén (cái) và nước luộc hén. Qua nhiều cách chế biến, nêm nếm gia vị, thêm thắt các loại rau thơm như tỏi, ớt, hành là có món ăn mềm, béo ngọt dịu nhất là nước hén.

Nhưng món hén trộn vẫn có sức hấp dẫn riêng của nó. Cách chế biến khá đơn giản: Hén khô (tức ruột hén đã bóc vỏ để ráo nước) đem tào với mỡ hành, tỏi cho tí mắm, muối vừa ăn, tí ớt tươi xắt thật mỏng, xào thật đều cho con hén chín săn lại. Nhặt (đem) ra khỏi bếp đổ ngay đậu phụng (lạc) rang giã nhỏ và rau răm rất nhỏ vào trộn đều. Thế là món hén trộn dậy mùi thơm. Hén trộn ăn với bánh tráng nướng giòn. Món này ăn no và sau khi ăn uống bát nước chè xanh thật đã!

- *Mít trộn*: Chọn trái mít non, không có sâu, tí vết chỉ có mít non thì thân và hạt khi luộc chín mới mềm, ít mũ, nhựa và dai. Trên đất nước ta gần như gia đình nào cũng trồng một vài cây mít. Mít ra trái cũng có mùa, nhưng có những cây mít có trái lai rai quanh năm. Trồng mít để lấy quả và lấy gỗ. Quả mít có nhiều cách chế biến ra một số món ăn, ngoài để chín để ăn,

có mùi thơm sực nức; hạt mít luộc chín ăn rất bùi, xơ mít kho cá, hoặc xào không với dầu, cho mắm muối cũng là món ăn với cơm hấp dẫn. Ở Quảng Nam có câu ca dao, nó trở thành như một “tục ngữ” nhiều người đều thuộc:

Ai về nhắn với bạn nguồn

Mít non gửi xuống, cá chuồn gửi lên.

Nguồn là vùng rừng núi trồng nhiều mít, nên loại “sản vật” mít trái rất nhiều. Còn cá chuồn thì ở vùng biển từ Quảng Nam đến Ninh Thuận, Bình Thuận là “vựa cá” nổi tiếng. Mít non xắt ra kho với cá chuồn ăn với cơm ngon không chê vào đâu được.

Ở đây đang nói về mít trộn. Mít sau khi luộc chín (khi luộc, gọt vỏ gai gần sát múi mít, chẻ trái mít ra làm bốn, làm sáu miếng mới chín đều). Dem ra xắt vụn và mỏng; đậu phụng tào với hành, nén củ; rau húng thơm, mì chính, tiêu bột, ớt tươi xắt mỏng và đậu phụng rang giòn, giã nhỏ. Khi làm tuần tự: rưới dầu mỡ và gia vị, mắm muối vào mít đã xắt, trộn đều, tiếp theo cho đậu phụng rang trộn tiếp, rau húng thơm bỏ sau cùng.

Mít trộn đúng là món ăn dân dã, nó có cái ngon vừa dai của sợi mít, mùi thơm của dầu và đậu phụng rang vừa dậy mùi thơm của rau húng và tiêu bột. Ăn mít trộn dùng bánh tráng nướng bẻ xúc từng miếng, hoặc cho vào chén dùng thìa xúc ăn. Có người cho mít trộn là “món thịt heo” không hơn, không kém vì độ ngon và sự hấp dẫn của nó.

- *Da trâu, da bò, da heo, da voi trộn*: Các loại da của các con vật này là những món trộn có hương vị đặc biệt nhất và cũng ít người làm, nhất là da heo, phải là da ở gần cổ, vì ở đó mới có độ dày.

Da được cạo thật sạch lông, rửa kỹ cho vào nồi luộc nhừ. Khi luộc thay nước vài lần càng tốt, để loại bỏ mùi hôi và khi chín, trắng trong, thơm dẻo trông bắt mắt. Da chín đem thái (xắt) mỏng như lát mức dài, nhưng ngắn chừng vài cen-ti-mét. Khử dầu mỡ hành, tỏi đổ da vào trộn đều, dùng nước mắm ngon và một số gia vị khác, có khi dùng nghệ vàng, hoặc bột ngũ vị làm màu đỏ vào xào lăn qua một lượt. Có loại da dùng đậu phụng rang, hoặc mè (vừng rang) bóc vỏ giã dập, hoặc có loại da dùng cả ba loại (lạc, vừng, bánh tráng nướng bóp nhỏ trộn vào). Lạc, vừng, bánh tráng thấm, quán dính vào da, làm cho món trộn khô, toi, khi ăn, rắc tiêu bột và ít rau thơm, dùng bánh tráng xúc hoặc dùng đũa.

Món trộn các loại da này độc đáo ở chỗ, có mùi thơm của da con vật và càng nhai càng dẻo, tiết ra chất béo khó tả, kích thích khẩu vị, dễ làm cho người ta ăn nhiều và thêm cốc rượu kèm theo. Món da trộn làm xong ăn ngay, không để lâu trong ngày được, vì rất mau thiu (ôi món da ngon, nên mới có câu: nhất bì (da) nhì cốt). Cũng có khi người ta luộc da, xắt ra chấm nước mắm ăn không, nhưng không bằng da trộn, vì có nhiều nguyên liệu thực phẩm là chất xúc tác quan trọng làm tăng giá trị cái ngon của da.

Cũng còn nhiều món trộn khác nữa như măng trộn, khổ qua trộn, sứa trộn, rau đắng trộn, lá lách bò trộn, tép bưởi trộn, râu mực trộn, tôm tép trộn, đu đủ trộn v.v.. nhưng các món trộn phổ biến kể trên được “tôn vinh” là những món ngon hơn cả. Những nhà sưu tầm, nghiên cứu món ăn dân tộc, nên cất công sưu tầm, liệt kê và ghi lại đầy đủ, nhất là nghệ thuật, kỹ thuật chế biến của họ để giữ gìn nét đặc thù “tinh hoa” của văn hóa ẩm thực ở từng vùng, miền.

Cháo lòng An Thổ

Cháo lòng heo ở địa phương nào của xứ Quảng cũng có, nhưng cháo lòng heo An Thổ có hương vị và chất lượng riêng, được nhiều thực khách ưa thích.

An Thổ là một xóm nằm về phía tây và cách Quốc lộ 1A không quá 300 mét, thuộc phường An Sơn, Thành phố Tam Kỳ.

Ngoài nghề trồng hoa, cây cảnh, An Thổ còn có nghề nuôi heo và giết mổ heo cùng nghề bán cháo lòng. Ở đây có những quán cháo lòng và cả những gánh cháo lòng bán dạo trong vùng và chỉ hoạt động vào buổi sáng không quá 9-10 giờ.

Tay nghề nấu cháo lòng An Thổ đã trải qua nhiều đời nên tích lũy được nhiều kinh nghiệm: bộ lòng heo trông đẹp mắt, ngon miệng là nhờ làm kỹ, khử hết được mùi hôi và sử dụng ngay sau khi chế biến. Lòng heo luôn luôn tươi là nhờ có các lò mổ heo ở ngay địa phương (một lò mổ chính và mười lăm lò mổ phụ). Khi các con heo được mổ thịt xong thì các bộ lòng liền được chuyển đến cung cấp ngay cho các quán bán cháo lòng trong xóm.

Khác hẳn với nhiều địa phương khác, ở An Thổ cháo được múc riêng ra tô và lòng heo được đựng trong một chiếc đĩa khác với đầy đủ “lục phủ ngũ tạng” của heo, gồm tim, gan, thận, lòng non, ruột già và tiết được thái thành miếng. Cháo được nấu chín nhừ và được cho thêm một ít tiêu bột và tương ớt. Bên cạnh là chén nước mắm ớt, gừng và một đĩa rau thơm với chuối chát, khế chua ...

Vì vậy tô cháo lòng An Thổ vừa có vị mặn, cay, chua, chát, ngọt, bù khiến cho bữa cháo lòng cứ như đọng mãi trên

đầu lưỡi, tạo ra cảm giác ngon miệng... Người ta còn có thể ăn thêm một chiếc bánh tráng mè giòn rụm.

Những người dân sống ở An Thổ và khách qua đường thường nhắc đến quán cháo lòng heo Bà Lũy vì không những ngon và giá rẻ mà còn có chỗ ngồi thoải mái, sạch sẽ.

Khách khắp nơi mỗi khi ghé đến điểm tâm ở xóm An Thổ, phường An Sơn, Thành phố Tam Kỳ khi đứng lên ra về đều thấy hài lòng bởi không những bát cháo lòng nóng âm, hợp khẩu vị, ngon miệng mà còn hợp với túi tiền của bà con lao động bình dân.

Lòng thả Quảng Nam

Lòng thả, nghe cái tên rất lạ và cũng hiếm nơi nào trong nước có món ăn này. Những người chuyên tâm sưu tầm văn hóa ẩm thực không thấy đề cập đến thứ “cao lương mỹ vị” hay ít ra trong dân gian, được sách vở, báo chí nhắc đến ở cấp độ tầm thường?

Nhưng sao gọi là *thả*. Và có phải chỉ dùng bộ lòng của các con vật như heo, gà, vịt, bò, cá... để thả và thả vào thứ gì, vào đâu? Để trả lời những câu hỏi đó, bạn phải về Quảng Nam và có dịp tìm đến một số nhà hàng, quán ăn, hoặc bà con, bạn bè thân thiết, tận mắt xem họ làm rồi thưởng thức một lần cho biết. Ở đây họ cho món lòng thả là phương thuốc bổ, một loại ẩm thực sang trọng giúp ích tì vị, giải nhiệt và bồi bổ cơ thể, phục hồi sức lực nhanh đối với những người lao động chân tay, cơ bắp...

Thật ra lòng thả, không phải làm bằng bộ lòng của gà, mà thịt gà chính công. Gà làm lòng thả phải là loại gà tơ, chưa đập mái, chưa sinh nở. Chỉ có loại thịt gà ấy mới trắng, mềm. Làm

ra bát cháo lòng thả, hoặc không cháo phải qua các công và nguyên liệu sau đây: Gà chộc tiết, nhổ lông thật sạch, rửa kỹ, mổ bụng lấy hết bộ lòng ra ngoài rồi treo lên cho ráo nước, sau đó lóc thật khéo lấy thịt còn bộ xương cho vào nồi nấu nhừ, lọc lấy nước, vớt sạch bột. Cái thứ nước xương trong veo đó dùng nấu cháo gạo thơm. Cháo nấu còn nguyên hạt, nhưng chín mềm nở bung, bỏ vào miệng là tan. Cháo cần nấu loãng, loãng đến mức một chén (bát) cháo loãng thoáng vài mươi hạt gạo, lúc nào cũng để sôi trên bếp. Nếu là nước xương không cũng để sôi như vậy.

*Anh về lã chã mồ hôi
Đường xa mệt mỏi rã rời tay chân
Em làm lòng thả anh ăn
Ăn xong khỏe lại anh nằm với em.*

Thịt gà xắt (thái mỏng) theo thớ ngang của thịt rồi bóp thịt với chanh, mắm muối, tiêu bột, bột ngũ vị, mì chính và một chút đường, cuối cùng là vài muỗng (thìa) dầu phụng sống.

Khi ăn, múc một chén (bát cháo) đang sôi đem ra, gấp hoặc múc ngay một dùm thịt gà ướp sẵn thả vào chén cháo, dùng thìa hoặc đũa khuấy đều lên là ăn được. Lòng thả ăn nóng, vừa ăn vừa hít hà, có khi mồ hôi trong người trên trán rịn ra, bởi chén (bát) lòng thả vừa nóng, vừa bốc lên mùi thơm của lá sả, lá chanh, tiêu, hành, lá tía tô, mùi béo thơm của dầu phụng bốc lên, phải vào mũi vào người cái mùi sực nức, làm lâng lâng, ngây ngất người ăn. Cứ hết chén này, múc chén khác, lấy thịt gà ướp sống thả vào, vừa khuấy vừa ăn. Ăn với nước xương không cũng làm tuần tự như vậy.

Món này ăn vào thời gian nào cũng được, nhưng phù hợp và thích nhất là ăn vào buổi tối trước khi đi ngủ và vào mùa đông, khi tiết trời rét lạnh, mưa phùn gió bắc. Mỗi chén lòng thả ăn vào này quả là như uống chén thuốc bổ, tỉnh người, có cảm giác ngây ngất, dễ ngủ và cũng dễ tiêu, hấp thu tốt.

Cho đến bây giờ, chúng tôi có hỏi những vị cao niên cũng như các chủ quán lâu năm, có kinh nghiệm làm lòng thả. Vì sao gọi là chữ “lòng” mà không gọi là “thịt” thả. Họ cũng không rõ từ này xuất xứ từ nguyên có nào. Thôi thì cứ gọi là “lòng thả” - cũng không sao - bởi nó độc đáo từ chữ nghĩa, đến hương vị, cách ăn, và đặc biệt là dinh dưỡng của nó.

Phở Liền Hội An

Trong văn hóa ẩm thực ở phố cổ Hội An, nay là di sản văn hóa thế giới, phải kể tới có hàng chục món ăn gọi là “*đặc sản*” phản ánh đầy đủ nghệ thuật chế biến đến hương vị, màu sắc rất riêng tạo nên và lưu lại tiếng tăm vì ngon và lạ. Sang trọng, đặc tiền thì có yến sào, hải sâm, dân dã thì có cao lầu, mì Quảng, bánh quai vạc, cơm gà, cháo lòng, mì hoành thánh (hoàng thánh) và phở. Nhưng phở ở đây không như phở Bắc nổi tiếng mà là phở Hội An của gia đình ông bà Liền.

Phở Liền ra đời hơn tám chín mươi năm nay, từ một gia đình chuyên làm bún và mì, ông bà Liền chuyển qua làm phở. Lúc đầu họ cho cả lên xe từ bánh phở nổi nước lèo, rau răm, bát đũa, lò than đến nước chè, vài chai rượu đi rao bán đến nửa đêm mới về đến nhà. Những ai đã ăn phở Liền một đôi lần, ăn riết rồi không thể nào quên được. Về sau đông khách, vợ chồng ông mở hẳn hiệu phở tại nhà treo bảng tên: Phở Liền và nhân ra các chi nhánh khắp phố Hội.

Trước hết, bánh phở Liền không giống bất kỳ các loại phở nào trong nước. Cũng là bột gạo, nhưng bánh phở Liền tráng mỏng, đem phơi heo héo (vừa khô tới, chưa đến độ cứng) rồi mới xắt thành con phở sợi nhỏ. Khi ăn, chỉ đem trưng trong nước sôi vài phút là có những sợi phở dai dai, bùi bùi, không có cảm giác mềm, bở như ta ăn mì Quảng, hay cao lầu, phở Bắc. Làm một bát phở phải hội đủ các thứ nhưn (nhân) và các gia vị, phụ gia bắt buộc: Thịt bò xắt mỏng cho tái, hoặc nạm gầu, một vài muống (thìa) satế (một loại ruốc thịt, được ướp với một vị thuốc Bắc nào đó, viên thành những viên nhỏ li ti, đem chiên rán vàng óng) thơm ngào ngạt, được coi là hương vị chủ đạo; một đĩa rau sống phở (Hội An) gồm đủ hành, ngò, húng tròn, quế tím, ngò tàu và một đĩa dưa chua xanh, làm bằng trái đu đủ, gọt vỏ, xắt (thái) mỏng theo chiều dọc đem ướp muối, đường và dấm trong một vài hôm mới đem dùng. Đĩa dưa chua này được điểm xuyết bởi một muống tương ớt đỏ tươi đỏ thành vệt dài vắt qua trông như chiếc cầu vồng, trông thật hài hòa, đẹp mắt.

Việc chế biến, qua các khâu như làm phở, mì bình thường vậy thôi. Nhưng phở Liền cuốn hút người ăn ở hai “phụ gia” đặc biệt là vị thơm của satế và đĩa dưa chua, tương ớt. Người ta bảo ăn món phở này là sự sáng tạo, tách ra dòng phở chính thống, có nguồn gốc từ miền Bắc (phở Bắc), của ông bà Liền để cho khách sành ăn, cũng như khách bình dân thưởng thức một “thể loại” tổng hợp vừa ăn, vừa nghe, vừa cảm, vừa say bởi mùi hương, sắc màu và gia vị của nó.

Thiên niên kiện ếch um.

Dân nhà nông thường ví ếch như “gà đồng”, bởi vì thịt ếch trắng, thơm ngon dai nhưng giòn, giàu dinh dưỡng, ăn rất hiền.

Ếch được chế biến thành nhiều món ăn hấp dẫn như: ếch chiên bơ, ếch xào sả, ếch nướng,..., Đặc biệt, ở vùng cao, đồng bào dân tộc Cờ Tu chế biến món ăn rất đặc biệt từ ếch là: ếch núi nướng trong ống lồ ô .

Cách làm như sau: ếch núi bắt về, không lột da, mổ bỏ ruột và rửa sạch để ráo, ướp gia vị như muối, tiêu, sả, đọt thiên niên kiện, bỏ vào ống lồ ô, dùng lá thiên niên kiện đậy kín miệng ống, sau đó nướng ống cháy sém trên than hồng. Khi ăn, chỉ việc tách ống lồ ô ra, một mùi thơm toả ra ngào ngạt, món này ăn nóng với bánh tráng nướng thì hợp khẩu vị.

Gần đây, người Kinh cũng “biến tấu” món ếch nướng từ ống lồ ô này bằng món ếch um với đọt, cọng, lá non thiên niên kiện. Món này vừa lạ vừa thơm, họ lại cho rằng vừa trị được nhiều bệnh, ăn vào là thấy khoẻ ra. Nghe cũng có lý bởi vì theo đông y, thiên niên kiện, còn có tên là sơn thực, thần phục, họ ráy Araceae, là cây chứa tinh dầu thơm dễ chịu. Thiên niên kiện có vị đắng cay, thơm, tính ấm, khu phong thấp, bổ gân cốt, chỉ thống, tiêu thũng,...Ngoài ra, thiên niên kiện còn có nghĩa là “ngàn năm tráng kiện”; còn thịt ếch thì bổ dưỡng, thanh nhiệt, giải độc. Nếu không có ếch núi hoặc ếch đồng, thì dùng ếch nuôi, chọn những con cỡ 2 lạng, khoảng năm hay sáu con cho một nồi um là lý tưởng, 1 lạng lá và đọt thiên niên kiện non, 2 chén nước cốt dừa nạo, các loại gia vị vừa đủ như ớt, sả, tỏi, tiêu, đậu phụng,...Chế biến như sau: ếch làm sạch, để nguyên da, bỏ ruột, mỗi con chặt thành bốn miếng và ướp

sả xắt mỏng, tãi, bột nêm cho thắm, sau đó xào sơ qua cho vừa chín tới.

Lươn vàng nấu cháo

Hạt sen còn gọi là liên nhục, có vị ngọt, tính mát,..., có tính năng chữa bệnh rất lớn: bổ tâm, bổ tỳ vị, an thần. Thường dùng chữa cơ thể suy nhược, ăn uống kém, mất ngủ, tiêu chảy, suy dinh dưỡng, người già ốm yếu,...

Theo đông y, hạt sen có tác dụng tăng cường tì vị, bảo đảm dinh dưỡng cho toàn thân, điều hoà sự thu nạp thức ăn, tiêu đực và một số bệnh cho phụ nữ.

Hạt sen có chứa các chất dinh dưỡng như: tinh bột, chất đường, protein, chất béo, canxi, phốt pho, sắt,..., là thức ăn bổ dưỡng tâm, ích thận, kiện tỳ, những người lao động trí óc quá căng thẳng, tâm thần bất ổn, hay sợ sệt, lãng trí.

Các món ăn được chế biến từ hạt sen rất thơm ngon, bởi vậy có câu ca dao mà thời ấu thơ chúng ta từng đã học thuộc nằm lòng:

*“Trong đầm gì đẹp bằng sen
Lá xanh bông trắng lại chen nhị vàng
Nhị vàng bông trắng lá xanh
Gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn”.*

Y thư cổ chứng minh, ngày xưa các bậc vua chúa rất chuộng các món ăn, uống được chế biến từ hạt sen, thích sen để bồi dưỡng sức khoẻ và phòng bệnh, tăng sức đề kháng. Các món ăn chế biến từ hạt sen, tốt cho người bị mất ngủ như cháo hạt sen, nước dừa hạt sen, chè hạt sen, mứt hạt sen, hạt sen hầm với các loại thịt,..., Ngày nay, nhân dân ta thường nấu cháo hạt sen với lươn vàng, là loại lươn quê thịt thơm,

ngọt, dai và đậm đà. Một điều khá thú vị nữa là lươn sống dưới bùn, nước, nơi “quê hương” của cây sen và cây lúa cùng có gốc dưới bùn, thân ngâm trong nước và gương (đài) sen, bông lúa đều “trổ” trên mặt nước. Vậy món lươn vàng nấu cháo với hạt sen rất thuận theo thuyết “âm dương” nên luôn mang đến sự hài hoà, sức khoẻ cho người dùng.

Lươn có tính ôn, vị ngọt, công hiệu bổ khí, dưỡng huyết, làm mạnh gân cốt, thích hợp với các chứng lao lực, ho hen, phong thấp đau nhức, gân cốt rã rời, thận hư,..., kết hợp với những công dụng của hạt sen thì món lươn vàng nấu cháo hạt sen quả là “nhất cử lưỡng tiện”.

Chọn mua lươn sống ở đồng, lớn khoảng ngón tay cái, có màu vàng, đem về bỏ trong song, cho vào một vốc muối. Khoảng nửa giờ sau lươn chết, mang ra lấy vãi nhám làm sạch nhớt, rửa sạch, mổ bụng bỏ ruột, gân máu. Sau đó rửa lại sạch sẽ và hấp chín lươn, xong gỡ lấy thịt (bỏ xương và đầu) đem thịt lươn ướp với tiêu, ớt, nước mắm, mì chính. Khử dầu ăn với tỏi cho thơm, đổ thịt lươn đã ướp vào xào khoảng 5 phút thì nhắc xuống. Trước khi làm lươn, nấu cháo nếp hoặc gạo ngon với hạt sen khi chín tới, đổ lươn đã xào vào cháo khuấy đều, nêm nếm lại, thêm rau thơm, tiêu bột, múc ra ăn nóng.

Mùi thơm của hạt sen hoà quyện với mùi lươn bay lên nức mũi. Bát cháo lươn nấu với hạt sen phảng phất “hương đồng cỏ nội”, đậm đà, thú vị khó quên.

Lươn nướng rơm khô

Lươn là loài cá xương, ở hang dưới nước, mình hình ống thon dài, không có vây ngực, vây bụng. Thân có màu vàng nhạt đến sẫm, không có vảy, bụng trắng nhợt. Da lươn tiết ra

dịch nhầy. Lươn sống chui rúc trong bùn đất, làm tổ đẻ trứng ở bờ ruộng, bờ ao. Ruộng đồng vùng ngoại thành thành phố Đà Nẵng cũng như ở các huyện loài lươn sống và làm tổ nhiều. Đó là chưa kể có những vùng, người dân nuôi lươn trong bể đúc xi măng để cung cấp cho các nhà hàng.

Với người dân ở quê, đi bắt được con lươn cũng khá kỳ công, vì thế khi thưởng thức món lươn mới thấy được cảm giác thú vị. Họ phải chuẩn bị dụng cụ bắt lươn. Đó là *ống trúm*. Ống trúm làm bằng đoạn giữa của cây tre, chiều dài tùy theo, có ống dài từ 1 mét đến 1,2 mét. Miệng trúm có *hom* làm bằng tre được kèm chặt bởi 1 thanh tre vót tròn, nhọn, dài 0,5 m, xỏ xuyên qua 2 lỗ đã đục trước, lươn vào được mà ra không được vì cái hom này. Các mắt tre được đục thông với nhau. Mắt tre dưới đáy không đục bỏ mắt mà dùng dùi lửa dùi nhiều lỗ thông hơi, để mùi của mồi bắt lươn có chỗ thông ra, dụ lươn đến và khi lươn vào ống tre, có chỗ cho lươn thở. Lươn rất hảo mùi thối của ruột vịt, gà, rắn nước, cá lóc để qua ngày và mùi tanh của cua đồng, còng hay trùn,... Người ta cho mồi vào trúm, gài chặt hom bằng thanh tre. Khi đặt trúm, cắm phần nhọn của thanh tre xuống bùn, sao cho miệng trúm vừa sát mí bùn, phần đáy nổi trên mặt nước. Người ta thường đặt trúm vào chiều tối, đến mờ sáng, đi dỡ trúm.

Dù là món ăn dân dã, quen thuộc trên mâm cơm gia đình, nhưng món lươn cũng có sức hấp dẫn nhất định đối với thực khách trong các quán ăn, nhà hàng. Ngoài sự ngon ngọt, thịt lươn qua chế biến cũng là món ăn mát, đầy bổ dưỡng. Thịt lươn có giá trị dinh dưỡng khá cao:

Theo bảng thành phần thức ăn của Viện Dinh dưỡng Quốc gia, trong 100g thịt lươn có: 18,7g chất đạm, 0,9g chất

béo, 150mg phospho, 39mg canxi, 1,6mg sắt, vitamin A, D và các vitamin B1, B2, B6, PP ... Theo Đông y, đại danh y Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác cho rằng thịt lợn không có chất độc, bổ âm, chữa chứng băng huyết, chứng phong thấp, là một thức ăn ôn bổ. Ông còn cho biết thêm thứ này con nào ngóc đầu lên mà bò đi hay là có điếm trắng thì không ăn được (*Thuốc Việt Nam*, sđd, trang 45). Người Nhật tôn vinh lợn đến mức gọi lợn là “sâm dưới nước”, vì thịt lợn có nhiều vitamin A, đến 5.000UI/100g lợn so với 40UI/100g thịt bò; thịt lợn cũng có nhiều DHA nên thường được dùng để chế biến món ăn cho các võ sĩ sumo, quyền Anh.

Lợn thường chui rúc dưới ao bùn, sinh lầy, nước đục... Vì sống trong môi trường bẩn như thế, lại thêm thói ăn tạp, nên hệ tiêu hóa và chính cả thịt lợn có thể nhiễm vi trùng và ký sinh trùng... Khi ký sinh trùng vào cơ thể nó phát triển lớn dần lên, di chuyển lung tung, có thể ký sinh ở da, ở hạch, mắt ... và cả trong não bộ. Ký sinh trùng ở lợn chịu đựng được nhiệt độ cao. Do đó, khi ăn lợn chín, không nên ăn tái, làm gỏi, nên nấu chín kỹ để tránh ký sinh trùng xâm nhập. Vì thịt lợn có nhiều chất đạm, đặc biệt có *axit amin histidine* là một axit amin “tối cần thiết” cho trẻ em. Bình thường *histidine* rất tốt cho cơ thể, nhưng khi con lợn chết, axit amin này biến đổi thành chất *histamine*, một chất độc gây ra dị ứng miễn dịch có hại cho con người. Do đó, ta không nên ăn lợn chết hay thịt lợn đã ươn.

Lợn bắt về phải làm sạch nhót, bằng tro bếp hay thả vào nước vôi trong, nước giấm, chà xát, rửa sạch trước khi chế biến. Giấm và muối sẽ làm sạch nhót thân lợn. Ở Nam Bộ, có người bắt lợn về, không làm sạch nhót lợn mà vắt những

con lươn lên nóc chòi lá phơi nắng một ngày. Bao nhiêu nhớt, phần bốc hơi, phần rút vào thịt, da trở nên khô, đó là quá trình chuyển “lươn tươi” sang “lươn khô” mà không được ướp muối. Vì thế, thịt lươn có mùi vị đặc trưng. Lươn được nướng trên đồng rơm khô mà không làm sạch nhớt, không moi ruột. Nướng tới đâu, nhậu tới đó. Nước chấm là nước mắm dầm me. Món lươn này đầy đủ hương vị, khác lạ món lươn tươi, nhưng rất ngon miệng một cách kỳ lạ, có thể tiêu thụ nhiều rượu đế. Cũng ở Nam Bộ, có nơi lươn cũng không mổ bụng, không cạo nhớt mà lấy sả tươi một nắm lót dưới đáy nồi, cho lươn vào, đập nắp he hé, chụm lửa liu riu. Lươn trong nồi bị nóng, chui luôn trong đám sả mong thoát khỏi cơn nóng này. Sức nóng và lá sả bén cùng tinh dầu sả làm khô sạch nhớt của con lươn. Khi thấy da lươn nứt nẻ, có màu vàng óng là thịt lươn đã chín. Máu lươn thấm vào thịt làm thịt ngọt, thơm. Gấp lươn ra đĩa lót lá sả và rau răm, xé ra chấm với nước mắm cốt dứa thì ... nhậu tới bến !

Lươn chế biến ở nhà hay ở nhà hàng hầu hết là “lươn tươi”. Lươn sau khi làm sạch nhớt, dùng dao mổ dọc thân lươn từ họng xuống đến hậu môn, moi bỏ toàn bộ ruột lòng lươn, rửa xả nhiều lần cho sạch. Thịt lươn chế biến được thật nhiều món ăn nhậu, món ăn vui, món ăn chính trong những bữa cơm.

Từ thịt con lươn, sau khi chế biến, thành rất nhiều món như chả lươn nướng, cháo lươn (nấu với cháo trắng hay trộn với đậu xanh, hay ướp nghệ), gỏi lươn, canh chua lươn, lươn dòi thịt heo, bún lươn xào, lươn bọc mỡ chài đem hấp hay nướng, lươn nướng nghệ, lươn chưng, lươn chiên giòn, lươn chiên chao, lươn đùm, lươn xào lăn, lươn xào lá lốt, lươn xào dưa cải, lươn xào khô qua, lươn xào chua ngọt, lươn xào củ

chuối, lươn bung củ chuối, lươn um nước dừa, lươn um bia, lươn um rượu nho, lươn nấu vang, lươn hấp gừng, lươn chưng tương, lươn nấu miến, lươn nấu xúp, lươn om chuối non :

Cá rô quyet với nồi rang,

Còn như củ chuối lươn vàng quyet nhau,

Lươn om nấm, lươn om tần thuốc Bắc, lươn kho hay xào sả ớt, lẫu lươn, lươn bằm xúc bánh tráng, lươn hấp ướp hương, lươn rang muối hạt, lươn nướng ống tre,...Đó là những món ăn không những vừa ngon, vừa bổ mà còn trị được một số bệnh, phục hồi sức khỏe cho người già, người mới ốm dậy.

Theo phong tục tín ngưỡng người Việt, những món ăn về lươn hay rắn, chình, chạch,...không bao giờ được bày cúng trên bàn thờ, vì đó là loài rắn rít, hiểu theo nghĩa dân gian là rất độc địa, rất gian hiểm,...Do đó, không ai dùng làm đồ cúng.



Banh to