

Món canh chua



Tôi rất may mắn có cơ hội đi qua vài nơi, và quen biết nhiều bạn bè thân thiết khắp cả ba miền đất nước, nên có dịp nếm qua hoặc nghe kể lại những món canh chua của từng vùng. Canh chua là món ăn quen thuộc của dân tộc Việt Nam, là một kết quả của tinh thần sáng tạo tài tình, kết hợp với các loại rau quả và thịt, cá, tôm, cua, của từng vùng để tạo nên món ăn độc đáo, không có nơi nào giống nhau.

Canh chua Bắc kỳ:

Mỗi khi tôi nghĩ tới món canh chua Miền Bắc với hương vị độc đáo của nó mà

phải nhớ hoài như nhớ em, mới thấy thơ của nhà thơ Thanh Dương diễn tả rất hay:

“Nếu mình mất nhau anh sẽ khó quên,
Cô gái Bắc một thời anh xao xuyến!”

Món canh chua Miền Bắc được tạo nên từ các loại rau quả có nhiều và dễ tìm ở địa phương như: rau sắn, rau muống, quả vả, quả dợc,.. Tạo vị chua có: cà chua, thơm, khế, me, quả sấu, tai chua, chanh cốm, giấm bỗng, giấm nuôi, cốm mẻ, và húng quế cho thêm mùi thơm.

Khởi đầu đi từ đất tổ “Đền Hùng” (Phú Thọ), miền Trung Du Việt Bắc.

Vùng Phú Thọ, Hoà Bình có trồng nhiều sắn (trong Nam gọi là khoai mì), người ta hái lấy đọt non nấu canh, nhưng cách chế biến rất công phu. Chọn những búp sắn non mơn mớn còn nguyên lớp phấn mịn phía đầu chồi, sau khi hái về được khéo léo vò nát nhưng làm sao cho lá sắn mềm, sóng đều nguyên búp chứ không vụn thành từng đoạn, trộn đều với chút ít muối. Cách làm này giúp sắn chua nhanh hơn là để lâu ngày và không bị hỏng, bị váng. Ướp muối cho vừa, mặn quá thì khó nấu, nhạt muối thì dễ nổi váng làm rau hỏng. Ủ sắn trong vại hay bình khoảng 4 – 5 ngày để lên men, sắn sẽ chua. Không nên để quá lâu sắn sẽ rất chua không ngon.

Rau sắn ủ chua có màu vàng quỳen rữ, dậy mùi thơm hấp dẫn, hầm với xương lợn, cá tép hoặc hạt lạc (đậu phộng) giã nhỏ, đun lửa thật kỹ cho mềm và nhừ ăn mới ngon. Tất cả hòa quyện thành hương vị rất đặc trưng của canh chua rau sắn, món ăn quen thuộc trên mâm cơm của mỗi gia đình tại đây. Ai có dịp về thăm đất tổ “Đền Hùng” hãy một lần thưởng thức qua món ăn thú vị này nhé.

Canh chua quả sấu: người Hà Nội có món canh quả sấu hầm với sườn lợn hay thịt thăn thái mỏng, đây thường là món ăn của những gia đình khá giả người miền Bắc. Canh chua cá quả (người Nam gọi là cá lóc) nấu canh với quả sấu cũng rất ngon.

Món riêu chua miền Bắc:

Nếu nấu với quả vả thì luộc chín rồi gọt bỏ vỏ, thái thành từng lát. Còn nấu với quả dợc thì rất cầu kỳ, đem nướng quả dợc, gọt bỏ vỏ, sau đó mới hầm cho mềm.

Canh riêu chua, đồng bằng sông Hồng có nhiều cua, ốc, cá, tép, rất dễ dàng

tim thấy khắp ruộng đồng hay các sông rạch. Món riêu là món đặc thù của người miền Bắc, tùy theo mùa mà có cua hay cá. Muốn nấu riêu cua thì bắt những con cua đồng rửa sạch, vặt bỏ cái mai, tách gạch để riêng, giã nhỏ, lược lấy nước để nấu canh cùng với những thứ rau, quả mình muốn như: thơm, khế, cà chua, rau muống,...

Nếu nấu canh chua riêu cá thì thường nấu với cơm mẻ, nước canh có màu đục vàng nhưng vị chua rất thanh tao. Thường người miền Bắc hay nấu canh chua rau muống với cà chua.

Canh chua rạm là món đặc sản ở Thái Bình. Rạm giống như cua nhưng mình dẹp và lớn hơn, mai mềm và sần sùi không trơn láng như cua, nhiều gạch, thịt ngọt và béo. Vào tháng 6 -7, mùa mưa bắt đầu rạm lên đồng kiếm ăn, chúng mập và chắc thịt. Chọn những con mẩy, màu đen. Vặt bỏ mai, yếm, nang xong giã nhỏ lược lấy nước nấu như riêu cua.

Rạm kho cũng là món ngon nổi tiếng. Rạm kho thì vặt bỏ mai và mấy cái ngoe, giữ lại càng. Ướp nước mắm, tiêu cho ngấm vào thịt. Lá lốt thái nhỏ, sắp dưới đáy nồi, đặt rạm lên trên, quả chay đem cắt lát mỏng, xếp đều lên trên rạm. Quả "chay" là một loại quả chỉ có ở vùng quê Thái Bình, người ta dùng quả khi còn xanh. Hành củ phi cho thơm, vàng đều, phi một ít mỡ cùng với chút bột nghệ để tạo màu cho bắt mắt rồi đổ vào nồi rạm, đun lửa riu riu cho đến khi con rạm khô lại ngấm đều gia vị, thêm một trái ớt hiểm băm nhỏ. Vị ngọt và béo của thịt rạm, vị chua của quả chay, cay nồng của tiêu ớt, mùi thơm của lá lốt, tạo nên món ăn dân dã với hương vị đặc trưng của miền đồng quê Thái Bình.

Người dân quê miền Bắc phần đông còn nghèo lắm, đến bây giờ cũng vậy. Món canh chua của họ là lấy nước luộc rau muống dầm vài quả cà chua, nêm tí muối hoặc nước mắm cho vừa ăn, chan nước canh chua vào bát để dễ nuốt trôi vài miếng cơm. Còn rau luộc đem xào mỡ với tương, chao làm món mặn. Mùa đông trong tấm áo mong manh không đủ ấm, ăn uống đạm bạc cơm rau. Cùng với sự thiếu dinh dưỡng càng làm gia tăng cái rét buốt cho người dân quê miền Bắc trong những đêm đông dài, lạnh lùng.

Xuôi Nam đến miền Bắc Trung phần, ở Thanh Hóa, Nghệ An có món canh nhút, nổi tiếng nhất khắp nơi đó là nhút Thanh Chương, xứ Nghệ (Nhút Thanh Chương, Tương Nam Đàn). Nhút làm bằng trái mít non muối chua. Người ta thường dùng mít bở, ít dùng mít dai. Sau khi trảy quả từ trên cây, đem về gọt hết vỏ, băm thật đều rồi thái mỏng thành sợi. Đem ngâm với nước gạo vo cho hết nhựa, cho đến khi nhút có màu trắng ngà không còn nâu đen.

Xát ít muối và trộn đều cho mít mềm ra, để chất mặn ngấm vào, cho vào cái lu (vại), dùng cái phên tre nén chặt lại, lấy viên gạch sạch dằn bên trên cho mít chìm xuống, nếu nổi lên nhút sẽ bị đen. Mít mỗi năm có một mùa nên nhà nào cũng tranh thủ làm một vại, nếu giữ khéo có thể để ăn quanh năm. Nhút được chế biến thành nhiều món: Từ món dễ dàng nhất là Nhút vắt khô, chấm chẹo (chẹo làm bằng nước tương và lạc rang giã nhỏ, thêm ớt, tỏi, đường). Món nhút nộm thịt ba chỉ, lọc các loại, lạc rang, thêm gia vị, ăn cùng với bánh đa thật hấp dẫn, thưởng thức qua một lần sẽ khó quên hương vị của nó. Mùa đông người Thanh- Nghệ thường hay xào nhút với tai heo, hoặc thịt thăn, ầm lòng trong những ngày giá lạnh. Mùa hè thì có món canh chua nhút nấu cá, là món ăn không thể thiếu của mỗi gia đình trong cơn gió Lào nóng rát ở miền quê nghèo, khô cằn sỏi đá đất Thanh Chương. Người dân quê ở đây truyền nhau câu hát từ bao đời:

“Ngái ngòi chi mà anh nở vè,
Hay là anh chê quê em nghèo đói,
Hay anh chê em vụng về câu nói?
Đất Thanh Chương nhút mặn chua cà,
Chắc có lẽ rứa mà anh chê,
Chắc có lẽ rứa mà anh nở vè!...”

Canh chua xứ Huế:

Huế, là địa danh của một thành phố đẹp rất nên thơ của đất nước, người dân Việt ai cũng biết. Là thủ đô của nhà Nguyễn kéo dài gần 200 năm, để lại nhiều lăng tẩm nguy nga, cổ kính.

“Mây vương khói chiều, xứ Huế đẹp yêu kiều, ngo ngẩn lòng lữ khách những chiều xưa...”

(bài hát Thương Về Xứ Huế của Minh Kỳ)

Ngoài những danh lam thắng cảnh, Huế còn làm cho người ta lưu luyến qua những thức ăn. Có rất nhiều món từ cao lương mỹ vị ở cung đình, cho đến các món ăn dân giã thật phong phú. Nhưng tôi nhớ nhất là món canh hến nấu khế chua vào đầu mùa đông trời se lạnh, có vị chua thanh nhẹ nhàng của khế, ngọt ngào của thịt hến no tròn trắng nõn, chan chát của rau răm và cay xé của ớt hiểm! Nhớ lắm, cũng như nhớ giọng Huế đã làm “ngo ngẩn lòng lữ khách những chiều xưa”!

Canh chua Huế được nấu từ các loại rau và trái cây có nhiều ở địa phương như: khế, trái giác, chuối chát, chanh, cà chua, lá giang, và các loại rau quả muối chua như nhút, cải chua, măng chua, cho thêm vào bát canh với vài loại

rau như rau răm, húng quế và ớt thật cay. Tạo chất chua cho canh người ta cũng có dùng giấm. Canh chua Huế cũng tương tự như các nơi khác ở miền Trung: ít đường, vị béo ngọt của thịt hến, tép, con rạm, hoặc cá biển. Vị chua chua của rau quả muối chua, của trái cây, và vị chần chát của rau răm, chuối chát, tất cả hòa trộn hài hòa trở thành hương vị đậm đà “rất Huế”.

Canh chua Huế còn một món nếu không nhắc đến là thiếu sót lớn:

“Măng giang nấu cá ngạnh nguồn,
Đến đây nên phải bán buồn mua vui”
(Ca dao)



Cá ngạnh dễ phân biệt với các loại cá khác, có thân và đầu dẹp, da trơn, hai đôi râu và ba ngạnh trên đầu. Cứ đến những cơn mưa đầu mùa, nước từ trên nguồn đổ về đồng bằng tràn vào các cánh đồng, cá ngạnh tìm vùng đất bùn để đẻ, lúc này thịt cá béo, dưới bụng mang cặp trứng vàng hươm rất ngon.

Cùng lúc mùa mưa bắt đầu thì trên rừng măng giang mọc rất nhiều. Sự trùng hợp ngẫu nhiên này, dân ta có món cá ngạnh nấu với măng giang: “Măng giang nấu cá ngạnh nguồn” danh tiếng và có cả trong kho tàng thi ca dân gian.



Canh chua cá mú: vùng biển Quảng Ngãi có loại cá mú thịt rất ngọt, không xương, ít tanh, có giá trị kinh tế cao. Canh chua cá mú là món ăn cao sang của người Việt, thường có trong thực đơn của những nhà hàng sang trọng trong nước. Giá một pound cá mú trong siêu thị ở Mỹ khoảng \$6 USD, được xếp vào hàng khá đắt rồi đó, nấu một nồi canh chua cho “đầy đủ” thì cũng đến \$20 USD.

Ở các tỉnh duyên hải Trung phần, bắt đầu từ sau Tết Nguyên Đán đến cuối tháng năm là mùa cá chuồn. Khi mùa hạ bắt đầu, cá chuồn thịt săn chắc ngon nhất. Cá chuồn làm nhiều món ngon như chiên tươi, nướng, nấu với mít non, món canh chua cũng rất ngon. Nhưng đối với những người sành điệu (ăn uống) thì vùng biển Mỹ-Á, Quảng Ngãi có món gỏi cá chuồn là mới tuyệt hảo.

Nha Trang, Phan thiết, có nhiều loại cá biển nấu canh chua khá ngon, một trong số đó có cá bạc má tươi rói từ dưới biển mới đem lên. Những ngày ngư dân đánh trúng vụ đầy ghe, giá cả rất rẻ. Cá bạc má thịt ngon, ngọt, không xương, chế biến thành nhiều món hấp dẫn: chiên, kho lạt, hấp, và nhất là món canh chua. Giá cả hợp với túi tiền của những người dân lao động nên cá bạc má là một trong những loại cá được nhiều người ưa thích.

Đọc dài theo giải đất hẹp miền Trung, qua các vùng ven biển mỗi nơi đều có món canh chua “đặc sản”, nhưng ở miền này có lẽ do khí hậu khắc nghiệt, đất đai nhiều nơi kém màu mỡ nên người ta tìm cách lưu giữ một số loại rau quả bằng cách muối chua để dùng qua mùa hè nắng cháy rau trồng khó khăn, mùa đông thì giá rét, mùa mưa thì lũ ngập trắng đồng. Cho nên miền Trung có nhiều loại canh có từ vị chua của rau quả muối, một đặc điểm khác là ớt hiểm cay xé – hít hà – ngon ời là ngon.

Cá chốt (sông Ba, Gia Rai), trên miền sơn cước Gia-Rai, Kom-Tum có con sông Ba nổi tiếng với món cá chốt. Cá chốt sông Ba ở Gia Rai (không phải loại cá chốt ở Bạc Liêu, đồng bằng sông Cửu Long) nó giống như cá basa, nhưng con lớn lắm chừng 1 kg mà thôi. Thịt ngọt, săn chắc, thơm ngon, phần bụng có mỡ vàng ươm, da hơi dai và béo ngậy. Khoảng tháng 8, tháng 9 âm lịch, Tây Nguyên vào mùa lũ, nước chảy xiết, cá chốt lội ngược dòng từng đàn, người ta đánh lưới hay câu để bắt, thời gian này cá chốt mập ú, nấu canh chua ngon nhất không đâu sánh bằng. Đến tháng 11-12 âm lịch, cá chốt nổi lên mặt nước tìm chỗ để trứng, đó là mùa “thu hoạch” cá chốt nhộn nhịp của người dân quanh vùng sông Ba. Người dân tộc J'rai có món cá chốt nướng ăn ngay trên bếp than hồng, ăn kèm với sau sọng, rau thơm, cuốn bánh tráng và chấm muối é (muối é làm từ muối hạt, ớt xanh và lá é giã chung) hoặc muối kiến cỏ (gồm ớt hiểm xanh, muối hạt, con kiến vàng và một loại hạt thơm của người J'rai). Món ăn này không thể thiếu bình rượu cần truyền thống của Tây Nguyên. Các công ty du lịch khai thác quá đáng món “đặc sản” này nên bây giờ cá chốt sông Ba giảm đi rất nhiều, giá 1kg cá lên đến trên \$200.000 tiền VN, có lúc khan hiếm lên đến gần \$300.000 VNĐ. Và lại, công trình chặn nguồn sông Ba làm đập thủy điện nên môi trường sống của cá chốt sông Ba thay đổi, có nguy cơ loại cá này không còn nữa.

Một món canh chua độc đáo khác của Tây Nguyên là món canh chua trứng kiến vàng. Lấy một ổ kiến vàng, gạt bớt lớp kiến bên ngoài, còn kiến non và trứng cho vào nồi nước sôi, thêm vài loại rau, quả, nêm nếm cho vừa ăn là có món canh chua trứng kiến tuyệt hảo!

Đến vùng đồi núi thấp Nam Trung Phần, có Gié bò Tây Sơn (Bình Định), là một loại canh chua rất đặc biệt của người dân Tây Sơn, huyện Phú Phong, tỉnh Bình Định nên mới có tên là “gié bò Tây Sơn”. Tương truyền món ăn này là của đồng bào dân tộc Bana ở Tây Sơn Thượng Đạo (An Khê, Gia Rai), được lưu truyền vào Phú Phong và vẫn còn đến ngày nay.

Món gié nấu từ ruột non của bò, có mùi vị hăng hăng và đắng (hơi khó ăn đối với những người mới biết món này), để khử mùi vị này người ta nấu với lá dong rừng, ớt chín. Nước luộc lòng bò lấy làm nước cốt có màu trắng đục, đem nấu với ruột non bò vừa dai và giòn, cùng với lá dong rừng chua chua, ớt chín cay nồng. Khi ăn người ta thêm rau húng, ngò tàu, giá luộc. Bánh tráng gạo nướng bóp vụn bỏ vào tô gié trộn đều, ăn nóng mới ngon. Vừa ăn vừa hớp từng ngụm rượu trắng Bàu Đá thơm nồng danh tiếng của Bình Định như vậy mới đúng là “dân sành điệu”.

Canh chua bò nấu khế, là món canh của người dân trên vùng phía Nam Trường Sơn ưa chuộng. Cách nấu cũng giản dị: thịt bò băm nhỏ, xào với hành tím cho chín, cho cà chua vào xào tiếp tục, thêm nước lọc, đun sôi. Cho khế xắt mỏng vào nồi, nêm nếm cho vừa ăn. Múc ra tô, thêm tiêu xay, ngò om, ngò gai và ớt. Thế là có tô canh chua bò nấu khế, và bao giờ cũng ăn nóng mới ngon. Nếu ở những vùng không có khế người ta nấu thịt bò với lá giang, như vậy ta có món canh chua thịt bò lá giang.

Canh chua Nam bộ:

Đến với đồng bằng phù sa Nam Bộ có rất nhiều cây trái, đủ thứ loại rau để nấu canh. Riêng món canh chua vô cùng phong phú. Ngày nay, nhiều địa phương chế tác các món ăn ngon, mới lạ, tùy theo thổ sản địa phương để có những món “đặc sản”. Sông rạch, ruộng đồng hay các cửa sông ven biển cho rất nhiều thủy sản, tùy theo mỗi vùng để có những món ăn nổi tiếng.

“Gió đưa gió đẩy về rẫy ăn còng,
Về sông ăn cá, về đồng ăn cua”
(Ca dao)

Cá, cua có rất nhiều trên khắp ruộng đồng. Sông rạch chằng chịt là nơi sinh sôi nảy nở của cá tôm. Đất đai màu mỡ, nên dạng thực vật cũng vô cùng phong phú. Do đó người dân đồng bằng Nam Bộ có rất nhiều món canh chua

thật hấp dẫn, độc đáo.

* Các loại rau thường dùng để nấu canh chua Nam Bộ có: Bạc hà, giá, cà chua, đậu bắp, măng tre, rau muống, ngó sen, bông súng, kèo nèo, rau nhút, rau đắng, bông điên điển, bông so đũa, bông bí, bắp chuối (hoa chuối), chuối cây, ...

* Trái cây tạo chất chua có: xoài, me, me đất (có nhiều ở Long Xuyên- Châu Đốc), trái bần (dọc theo sông rạch đều có cây bần), chanh, khế (có 2 loại: Khế ta, có 5 khía chín vàng- khế ta lại có 2 giống ngọt và chua- chỉ dùng khế chua để nấu canh. Khế tàu, trái hình quả trám hơi dài bằng ngón tay cái, màu xanh và rất chua), khóm (miền ngoài gọi là trái thơm), trái giác, ngoài ra cũng có giấm và côm mẻ.

* Rau gia vị có: Quế (húng quế), ngò gai, ngò om, rau cần dầy lá, xả, ớt.

Thủy sản có thể chia làm ba loại:

* Nước ngọt: sông rạch và ruộng vườn:

- Canh chua cá chẻm, cá bông lau (cá sông), và cá lóc (cá đồng) nấu canh chua là ngon nhất, các món này phổ biến khắp nơi. Ở Miền Tây Nam Bộ có nhiều cá lóc, con trung bình bằng bắp tay, có con lớn đến bằng bắp chuối (bắp chân). Cá lóc chế biến món gì cũng ngon, nướng trui, nướng ướp bẹ chuối, nướng nấu đất sét, kho tiêu, kho mắm, làm mắm, khô, thịt cá rửa ra nấu bún riêu hay nấu cháo với đầu cá và bộ ruột nhất là cặp trứng vàng ươm (thịt cá làm khô, hay mắm), gây thèm ăn cho mọi người. Nhưng danh tiếng nhất là “canh chua đầu cá lóc”, không một đệ tử Lưu Linh nào mà không một lần thưởng thức qua. Húp một muống canh, nhâm nhi miếng đầu cá, “làm” một ly xây chừng “nước mắt quê hương” (rượu đế). Ôi, tuyệt vời không còn gì bằng!

- Cá tra còn gọi là cá ba-sa, thịt béo, bụng có nhiều mỡ cũng được ưa chuộng. Cá tra kỹ gừng, nồi canh cá tra mà bỏ chút gừng vô là còn có nước đem đi đổ luôn. Cá tra ngày nay được nuôi bè, công nghiệp này làm gia tăng đáng kể việc xuất khẩu sang châu Âu và Hoa Kỳ.

- Các rô mè, là loại cá đồng cùng với tôm tép. Cá rô mè lớn bằng 3 ngón tay, nấu canh chua ăn cùng cá rô kho tộ ngon “nhứt chỉ”. Cá rô nướng hay chiên ăn cũng rất ngon. Người ta có nuôi cá rô mới đủ cung cấp cho các nhà hàng “đặc sản”.

- Cá trê, có hai loại trắng và vàng, chỉ nấu canh chua với cá trê trắng. Canh chua cá trê trắng thường nấu với côm mẻ là ngon nhất. Cá trê vàng thì

nướng hoặc chiên chấm với nước mắm gừng ngon “hết sảy”.

- Cá thác lác, cạo thịt, ướp gia vị tiêu hành, quết cho đều thịt mới dai. Cá thác lác làm chả hay nấu canh cải cũng rất ngon.

- Cá trạch, mình đẹp, có vảy li ti, mũi nhọn và dài ra chừng 1-2 cm. Loại không có bông nhỏ con, lớn nhất chỉ bằng ngón chân cái, gần đuôi có một đốm đen. Cá trạch lấu, mình có bông con lớn, có con bằng cườm tay. Cá trạch nấu canh chua cũng ngon, còn làm món kho nghệ là thích hợp nhất.



- Cá linh, mùa nước nổi vào tháng 7-8 âm lịch, nước từ bên Campuchia đổ xuống sông Tiền và sông Hậu mang theo vô số cá linh, cũng là lúc cây so đũa hoặc cây điên điển trổ bông nên có món canh chua cá linh bông so đũa hay điên điển “đặc sản” địa phương, và chỉ có vào đầu mùa nước nổi mà thôi. Ngày nay món canh chua cá linh không còn là món ăn bình dân nữa, mà là món ăn cao sang dành cho khách du lịch.

- Lươn, có 2 giống: lươn vàng và lươn bông. Lươn vàng thịt ngon hơn lươn bông và ít mùi tanh. Ngoài món canh chua, lươn được chế biến nhiều món ngon, nướng, kho xả ớt, dồ, um rau ngổ. Cháo lươn nấu với ngó môn ngon lắm... “nhớ nấu với môn đúm chớ đừng nấu với môn nước ăn ngứa cổ duột họng ráng chịu”. Canh chua lươn thường nấu với các loại rau đồng ruộng như bông súng, ngó sen, rau nhút, kèo nèo, ớt và có đập vài tép xả cắt khúc đập dập cho vào nồi canh, hình như xả hợp mùi với lươn.

- Cua đồng, từ khi người miền Bắc di cư vào Nam năm 1954, món canh chua cua đồng mới được phổ biến rộng rãi, có lẽ món ăn này bắt chước người Bắc mà thôi.

* Nước lợ, là vùng nước ở các cửa sông đổ ra biển (pha trộn giữa nước ngọt của sông và nước mặn của biển) có các loại cá:

- Canh chua cá ngát, loại cá này có nhiều ở vùng nước lợ, giống như cá trê trắng nhưng mình dài hơn và thịt dai hơn. Cá ngát có hai cái ngạnh rất bén, hãy cẩn thận!

Nếu bị ngạnh đâm “nhứt thấu trời xanh”! Canh chua cá ngát phải nấu với trái bần ở dọc theo mấy cái khém (là lạch nước nhỏ ở vùng biển phía Nam người ta kêu là khém), và rắc thêm ngò om cũng có trồng trên trên bãi bùn. Nấu như vậy mới đúng “gu” của những người sinh sống ở vùng ven biển, đi làm củi, đốn củi, hay một thuở của người từ thành phố xuống để tìm đường vượt biên.

- Cá kèo, cũng là món “đặc sản”. Canh chua cá kèo người ta nấu từ cá còn sống nhảy soi soi, đổ vào nồi canh đang sôi sùng sục, bỏ các loại rau vào rồi trung sơ qua, không để lâu thịt cá rục không ngon. Cá kèo còn làm được nhiều món: kho rau răm, kho dưa cải, kho lạt dầm me, kho tiêu.

* Canh chua cá nước mặn có các loại:

- Cá mú (Ba Động, Vĩnh Bình), loại cá mú có nhiều nơi ở vùng biển Việt Nam, như Quảng Ngãi, Tuy Hòa, miền Nam ở Ba Động, Vĩnh Bình có nuôi nhiều bè cá có giá trị kinh tế cao này. Ngoài món canh chua cá mú danh tiếng, cá mú còn làm món chưng tương, chiên sốt cà cũng rất ngon. Cá hường cũng là loại cá ngon, có nhiều ở biển Việt Nam nấu canh chua ăn rất ngon.

- Canh chua ba khía: ven biển Bạc Liêu – Cà Mau có rất nhiều ba khía đeo

theo mấy bọp dứa nước. Thường thì người ta biết nhiều với món ba khía làm mắm trộn ớt, tỏi, chanh, đường. Nhưng những người “sành điệu” chế biến nhiều món cũng độc đáo lắm: ba khía hấp bia chấm muối ớt, rang muối, rang me, chỉ một đĩa nhỏ thôi cũng “làm” được cả lít (rượu đế). Canh chua ba khía là món ăn của người dân ven biển phía Nam. Ba khía lột bỏ cái mai, yếm và càng ngoe, xào sơ với mỡ, tỏi, xả, nấu với bắp chuối hoặc chuối cây xắt mỏng. Nếu ai có về Bạc Liêu- Cà Mau, hãy thưởng thức qua các món ba khía để thấy nghệ thuật ẩm thực của dân ta không tầm thường.

- Canh chua khô cá rún: Vùng biển Rạch giá – Cà Mau có nhiều cá rún, một chuyên ghe lưới “đánh trúng” có khi đến hàng chục tấn. Vào mùa cá rất rẻ, làm khô thịt thơm ngon. Khô cá rún nấu sim-lo với bắp chuối hay chuối cây xắt mỏng (chỉ dùng bắp chuối hay phần non thân cây chuối xiêm, ngon nhất là chuối hột, các loại chuối khác chất đắng ăn không được), nêm với cơm mẻ hay me đất, bỏ thêm ngò gai và ớt sừng trâu nữa mới đủ bộ. Có lẽ món sim-lo bắt đầu từ món ăn của người Miên.

- Canh chua cá bớp (hòn Nghệ, Rạch Giá), cá mao ếch (đảo Nam Du, Rạch Giá), là những món ăn hiếm quý. Hòn nghệ (Biển Rạch Giá) người ta nuôi cá bớp trên các bè, giá trị kinh tế cao, đem lại lợi tức đáng kể cho người dân đảo. Cá mao ếch có hình thù sần sùi phát sợ, nhưng thịt cá trắng ngà, thơm ngon ít có loại cá nào bằng.

Cá này chỉ có ở đảo Nam Du, Rạch Giá, ít có ở các nơi khác. Người ta bắt được cá mao ếch rất khó khăn vì chúng thường sống theo những kẹt đá hay hang hốc dưới biển. Cá mao ếch chế biến nhiều món, món nào cũng ngon: nướng, lẩu, nấu cháo, hấp dẫn nhất là món churen tương, bún, nấm, củ hành, tiêu, ớt, là món “độc”.

- Trên những cánh đồng mênh mông bát ngát miền Tây Nam Bộ còn có món “độc” hơn nữa, đó là món canh chua chuột đồng nấu xoài. Khi bắt đầu mùa mưa tháng tư, tháng năm âm lịch, chuột đồng mập ú làm nhiều thức ăn khoái khẩu của dân Nam Bộ. Bây giờ cũng là bắt đầu mùa xoài, rất hợp với mùa chuột. Chuột bắt được ngoài đồng đem về thui cho cháy hết lông, chặt bỏ đầu, đuôi, các bàn chân rồi lột sạch da, bỏ ruột chỉ giữ lại gan. Chuột chế biến thành nhiều món ngon như nướng tươi ăn với nước mắm bằm xoài sống, nếu muốn ít chua thì bằm với xoài vừa chín tới, hay muối sơ xả ớt rồi đem chiên, xào lăn nước cốt dứa, hoặc bằm chuột ra xào với lá cách thơm lừng. “Độc” nhất là món nấu canh chua với xoài, chuột nấu canh chua phải chiên sơ cho hơi vàng lớp ngoài mới đem nấu canh, nếu không thịt chuột “trắng nhách” thấy không hấp dẫn. Gắp một miếng thịt chuột là phải “lỳ một lam” (làm một

ly) ba xi đế.

- Canh chua thịt gà nấu với ngó sen, là món ăn bổ dưỡng của người dân thành thị.

Nghe nói có vị thuốc và hòa hợp âm dương, thịt gà có tính dương, ngó sen có tính âm (nghe nói vậy thôi không biết có đúng không?). Ngoài ra, thịt gà nấu lá giang là món canh chua dân thành thị cũng rất ưa chuộng.

- Canh chua cánh vịt nấu mẻ: Cánh vịt nấu canh chua cũng giống như cách nấu các loại canh chua khác, nhưng nêm chua bằng cơm mẻ, và chỉ cho vào canh các loại rau mùi như riềng, xả, hành lá, tía tô và ớt (không có ngò hay húng quế).

- Lẩu, là loại canh chua có cách trình bày khác hơn canh chua thường, được nấu trên cái “cù lao” chung quanh có rất nhiều rau tươi, thể hiện sự phong phú của đồng bằng phù sa Nam Bộ. Ngoài các loại tôm cá như: bông lau, cá mú, cá chẻm, tôm và hàng chục các loại khác, ngày nay có loại cá điêu hồng được mọi ưa chuộng. Cá điêu hồng còn có món chiên xù rất ngon. Lẩu có vài loại khác nhau: lẩu chua, hay không chua, và đặc biệt còn có lẩu mắm cũng tuyệt vời, ai cũng không thể bỏ qua.

Lẩu cá nấu chua và các loài hoa Nam bộ:

- Canh chua chay, cách nấu cũng giống như canh chua của người ăn mặn nhưng không có cá, thịt mà thôi. Canh nấu với bạc hà, cà chua, thơm, giá, đậu bắp, tofu (đậu hũ) hay tôm cá giả chay làm bằng mì căn, rất khéo, hình dáng giống con tôm thật hay khứa cá, có bán trong các siêu thị rất tiện. Canh chua chay không chỉ dành cho người tu hành mà các người ăn kiêng hay có bệnh tim mạch cũng thường dùng đến.

Điểm chung của canh chua miền Nam là có dẫn tí đường cho có vị ngọt và chua hài hòa. Khá nhiều loại trái cây và đủ thức các loại rau, nên món canh chua miền Nam có nhiều màu sắc “bắt mắt” (ngũ sắc) và có nhiều vị (ngũ vị) nên người ta còn nói món canh chua Nam Bộ có ngũ hành.

Canh chua bao giờ cũng dùng nước mắm sống, nghĩa là nước mắm không pha chế gì hết, xắt hay dầm thêm trái ớt thật cay. Canh chua thường ăn kèm với món kho mặn với chính loại cá tôm gì nấu canh.

Nước ta là xứ nóng nên món canh rất cần trong bữa ăn nhất là cho những nhà nông lao nhọc trên ruộng vườn, nương rẫy, hay những người dân lao

động vất vả. Canh giúp thêm lượng nước cho cơ thể, canh chua càng khoái khẩu hơn và có giá trị giải nhiệt nên món canh chua rất phổ biến trong các bữa ăn của dân ta.

oOo

Tôi vẫn phân vân chưa biết chọn cách nấu canh chua Bắc Kỳ, Miền Trung hay miền Nam? Ừ, tại sao không nấu thử món canh chua Thái. Món canh chua Thái giản dị là tôm nấu cà chua, nấm rơm, me, xả ớt, củ riềng, lá chanh, nước cốt dừa.

Còn lẩu Thái seafood thì rất cầu kỳ, phức tạp, tôi chịu thua. Muốn ăn món lẩu này cứ đến nhà hàng Thái. Chỉ vật liệu thôi là đã chóng mặt rồi: xương ống hầm lấy nước ngọt, mực tươi, tôm sú, sò điệp, nghêu, cá chẻm. Rau gồm có nấm rơm và cà chua. Các thứ gia vị có: me, củ gừng, ớt, lá chanh, lá cháp, trái chanh, húng quế, ngò rí, ngò gai, hành lá, củ hành tím, mè trắng (rang vàng), ngũ vị hương, dầu hạt điều. Gia vị nêm có nước mắm, muối, đường, dầu ăn, một hộp sữa tươi Carnation.

Lẩu Thái hợp khẩu vị của người Việt nên khá phổ thông trong cộng đồng người Việt ở hải ngoại cũng như người Việt ở trong nước.

Qua các món canh chua mà chúng ta có thể theo đó đi dọc dài khắp mọi miền đất nước. Từ Miền Bắc khai nguyên, vào Miền Trung quanh năm sóng biển rì rào, cát trắng, lên cao nguyên Miền Thượng gió lạnh mưa mùa, rồi đến đồng bằng phù sa Nam Bộ. Có lẽ nó đã gợi lại trong ký ức những hình ảnh thân thương thời tuổi dại, của thuở mộng mơ, và bao nỗi nhọc nhằn, vui buồn lẫn lộn theo vận nước nổi trôi, trong chúng ta ai cũng có một vài kỷ niệm khó quên.