

CÁCH CHẾ BIẾN MỘT SỐ MÓN ĂN ĐẶC TRƯNG CỦA NGƯỜI DÂN XÃ QUẢNG KIM, HUYỆN QUẢNG TRẠCH, TỈNH QUẢNG BÌNH

ThS. LÊ TRỌNG ĐẠI

Trường Đại học Quảng Bình

BÙI THỊ NHÂN

Hiệu trưởng Trường THPT xã Quảng Kim, huyện Quảng Trạch

Quảng Kim là một xã thuộc cụm các xã vùng Roòn có nhiều giá trị văn hóa đặc sắc, tiêu biểu cho cộng đồng cư dân vùng phía Bắc huyện Quảng Trạch. Trong kho tàng văn hóa truyền thống của Quảng Kim, thì văn hóa ẩm thực là một trong những đặc trưng nổi trội làm nên sắc thái độc đáo của cư dân nơi đây. Việc tìm hiểu giới thiệu các đặc trưng văn hóa địa phương không chỉ góp phần lưu giữ, bảo tồn mà còn có tác dụng phổ biến, kế thừa và phát triển nó trong hoàn cảnh mới. Trong quá trình khảo cứu, chúng tôi đã tập hợp được khá nhiều món ăn truyền thống của người dân Quảng Kim; xin lựa chọn giới thiệu cùng bạn đọc một số món ăn đặc trưng.

1. Cà mắm

Trong các món ăn do người Quảng Kim chế biến có lẽ nổi tiếng nhất vẫn là món cà mắm. Trước đây hầu như nhà nào ở Kiêm Long cũng chế biến cà mắm. Cà mắm được chế biến để ăn vào mùa đông, vì mùa này thường khan hiếm các loại rau quả xanh. Cà mắm ăn về mùa đông lại càng ngon nó ăn rất bắt miệng, ăn được nhiều cơm. Bữa cơm hầu hết nông dân ở Kiêm Long, Hùng Sơn trước năm 1954 thì ngoài cơm thường chỉ có bát cà mắm với tô canh là phổ biến. Tuy đơn sơ nhưng cà mắm đã trở thành đặc sản của người dân nơi đây có lẽ vì điều kiện kinh tế không mấy khá giả nên trong chế biến thức ăn người dân Quảng Kim xưa coi cà mắm là món ăn



Cà pháo muối chua trộn mắm

Ảnh: T.Đ

ngon, đại chúng và đặc trưng của một làng quê miền sơn dã. Cách muối cà mắm cũng đa dạng, phong phú nhưng có lẽ chung quy lại muối theo cách sau là ngon nhất:

Nguyên liệu muối cà mắm thật đơn giản là gồm có: mắm và cà. Mắm muốn ngon, vị ngọt, đậm đà nên dùng cá tho hoặc cá cơm nguyên chất để làm mắm. Cá thường được đánh bắt vào tháng 2 âm lịch. Cá đưa về rửa sạch cho vào vại sành muối từ tháng 2 đến tháng 5 là “chín” thành mắm. Mắm này không lấy nước mắm, mà để nguyên chất rồi cho vào thau riêng để sau đó đem trộn với cà.

Cà có thể muối là loại cà to hoặc cà pháo, cà to rửa sạch bỏ to hơn miếng cau ăn trâu một chút, cà pháo bỏ đôi để ráo, cho vào vại sành, trộn mắm với cà sao cho vừa độ, dùng để mặn hoặc nhạt quá (thông thường người ta trộn theo tỷ lệ (5 bát cà 1 bát mắm). Dùng vỉ tre dằn kỹ, đập kín, rồi dùng lớp vải màn thưa bưng miệng vại. Sau đó đưa vại cà mắm ra nắng ngoài nắng khoảng 10 ngày, khi cà đã ngấm mắm, chỉ cần gấp vào thưởng thức với cơm nóng, nếu ai có sở thích ăn cay thêm gia vị ớt tỏi vào là được món ngon. Khi ăn cà mắm chúng ta có cảm giác rất ngon miệng, ăn một lần là thích ăn lần thứ hai, bởi vị rất riêng, vị mặn mà của cà mắm. Đặc biệt đối với những con em Quảng Kim xa quê mà tuổi thơ được ăn cà mắm thì dẫu có đi phương nào, ăn bao món ngon vật lạ cũng ao ước được trở lại quê nhà thưởng thức món cà mắm như tìm về kỷ niệm tuổi thơ, như thỏa nỗi nhớ quê bao ngày xa cách.

2. Món cà muối trường

Ngoài cà mắm, ở Quảng Kim còn có món cà trường. Cà muối trường là cà muối dài ngày, chua nhưng có vị mặn mặn. Cách làm như sau: Cà để nguyên cả quả, rửa sạch, cho vào chum sành hoặc vại sành. Cho muối vào cà theo tỷ lệ 3 cà 1 muối để muối vừa đủ mặn để lâu ngày không bị hỏng. Món cà muối trường này người dân Kiêm Long xưa thường dùng vào những dịp khan hiếm thức ăn như trong mùa nước lũ và nhất là mùa đông thì ăn dần. Cà muối trường được sử dụng vào bữa ăn bằng một số cách như sau: Cách thứ nhất, là trộn thêm ít đường, giấm để ăn với cơm bình thường. Cách thứ hai, là các bà, các mẹ đi chợ thường tìm mua những mớ cá sông gọi là cá lộn (gồm nhiều loại cá con nhỏ vừa: cá đối, cá hươu, cá móm, cá tho, cá diá, có thể cả tôm, tép lẫn vào). Cá về làm sạch, để ráo. Cà đã muối trường cả quả thái lát, rửa qua, cho mỡ, hành phi thơm, cho cà vào xào qua, cho gia vị vào vừa ăn, đảo

đều cho cà ngấm gia vị, chế nước xấp xỉ cà, đun sôi khoảng 5 phút, cho cá vào và đun sôi đến lúc cá ngấm, nước có vị ngọt của cá, ăn lát cà vừa mềm, vừa thơm ngon. Mùa đông nhà nào cũng có nồi cà kho cá như là món ăn chủ lực trong bữa ăn của gia đình.

3. Hai món ăn chế biến từ cá choạc

Cá choạc là loài cá sống phổ biến ở các khe suối vùng thượng nguồn sông Thai (một chi lưu của sông Ròn). Đặc biệt cá choạc có rất nhiều ở khu vực thác Tam Cấp (xã Quảng Kim). Cá choạc trông giống cá đối nhỏ, vị đắng, ngọt. Cá choạc chỉ to bằng ngón tay, dài khoảng 5cm, đầu nhọn vì trắng sáng lấp lánh như ánh bạc, chúng sống ở những nơi nước trong veo, di chuyển theo đàn. Do đó về mùa hè khi đi tắm ở thác Tam Cấp người ta thường đánh bắt cá choạc để chế biến món ăn tại chỗ. Khi đã bắt được một lượng cá nhất định người ta thường chế biến thành các món ăn đặc trưng như:

- *Món cá choạc nấu canh chua* (nấu dầm).

Cách chế biến: Cá choạc vừa mới đánh ở khe lên, rửa sạch, không mổ ruột, để thế cá có vị nhả nhả (hơi đắng) ăn mới ngon. Lá da, chúng ta hái lá non, dùng nước rửa sạch, lấy nước khe đun sôi, cá ướp với nước mắm, muối,



Món cá choạc nấu dầm

Ảnh: T.Đ

hạt nêm, bột ngọt. Khi nước đã sôi, thả cá vào đun tiếp cho sôi đều đến khi cá nổi lên trên mặt nước là tắt bếp và thưởng thức. Mùa hè khi lên du ngoạn thác Tam Cấp giữa bạt ngàn núi rừng, giữa tiếng róc rách của thác nước; ngồi trên những chiếc bàn đá tự nhiên và thưởng thức món dầm cá choạc thì thật là thú vị. Vị chua thanh mát của lá da quýt với vị nhân nhần, béo béo của cá choạc, kết hợp với nước khe; nhâm nhi chén rượu quê mà lòng khoan khoái vô cùng.

- Món cá choạc kho rim

Cá choạc kho rim với lá nghệ là một món rất ngon. Cách chế biến: Cá choạc đánh vẩy rửa sạch, để nguyên con, sắp vào nồi, cho gia vị nước mắm, muối, hạt nêm, bột ngọt, đường, lá nghệ thái sợi ủ khoảng 20 phút để cá ngấm gia vị, bắc nồi lên bếp đổ dầu (mỡ) nhiều ít phụ thuộc vào lượng cá. Tỷ lệ giữa dầu và cá đảm bảo để đun cá khoảng 5-7 phút. Sau đó tiếp tục đun cho cạn dầu, cá được cứng lại, xương giòn, đun lửa vừa phải cho cá sôi khi thưởng thức cùng cơm nóng vừa thơm mùi lá nghệ vừa có vị béo, ngọt của cá.

4. Món cua đá rim

Quảng Kim là xứ có nhiều khe suối; trên các khe suối thường có khá nhiều loài thủy sản sinh sống như cá choạc, cá chình, cá bống, cá trôi, tôm, cua đá... Cua đá tuy kích thước không lớn bằng cua sông nhưng có giá trị dinh dưỡng cao hơn, nhất là prôtit và các khoáng chất. Cua đá bắt về bỏ hết càng rim mỡ với nước đường hoặc mật mía ăn vừa giòn vừa béo. Chúng ta cũng có thể dùng cua đá để chế biến món canh cua. Cua bắt về chúng ta giả nhỏ ra lọc lấy nước dùng để nấu canh rau là ngon nhất. Ở Quảng Kim người ta thường giả cua đá ra nấu canh rau: rau muống, rau ngót, rau mồng tơi, hoặc rau tập tàng. Xác cua đá được dùng làm thức ăn cho gà, ngan, vịt.

5. Món cá nhét rim

Vào tháng 9 hàng năm, cá nhét thường xuất

hiện nhiều tại các ao hồ, kênh mương. Thịt cá nhét vào mùa mưa rất béo. Cá nhét có thể dùng kết hợp với các nguyên liệu trong vườn nhà để chế biến thành những món ăn ngon. Cá bắt về để trong chậu nước vài ngày cho nó nhả sạch đất. Khi chế biến thành những món ăn phải rửa qua nước muối cho bớt chất nhớt. Sau khi ngâm và rửa nước muối chúng ta tiếp tục làm sạch cá (cạo nhớt) sau đó bỏ đầy đủ các loại gia vị lần lượt vào. Kế đến là đập hành củ vào trộn với cá, rồi thêm các loại gia vị như một ít đường, nước mắm, bột ngọt, hạt nêm. Đặc biệt bỏ thêm một ít tiêu, ớt để khử bớt mùi tanh, tạo vị cay thơm nồng. Tiếp theo chúng ta ướp khoảng 30 phút cho gia vị ngấm vào cá. Kế đến chúng ta cho dầu ăn (hoặc mỡ) đun sôi rồi cho cá đã ướp vào rim với lửa nhỏ khoảng 8-10 phút. Cá nhét nếu được rim bằng nồi đất thì càng ngon hơn. Cá rim xong nên ăn với cơm khi còn nóng mới ngon.

6. Cá rén kho rim

Cá rén thường sinh sống tại các khe suối trên núi ở khu vực Quảng Kim. Cá rén thường được chế biến như sau:

Cá rén đánh bắt về làm thật sạch, đem thả vào nồi và kho rim. Sắp cá cho vừa nồi, đập dập bỏ một ít hành củ cho vào, sau đó rót vào một ít nước mắm, cho thêm ít đường, hạt nêm, mì chính, ớt bột, tiêu để ướp. Sau khi ướp khoảng 10 phút người ta bắc chảo lên cho mỡ vào đun sôi mỡ, thả cá vào rim (đun lửa nhỏ). Cá rim khoảng 15-20 phút là được. Cá rén kho rim ăn xối với cơm nóng là ngon nhất.

7. Các món ăn chế biến từ cá mòm

Cá mòm là loài cá nhỏ, thân trong suốt, giống cá cơm ở biển. Hàng năm, vào độ tháng 2 khi có những cơn mưa xuân, dân chài lưới ở dọc sông Loạn thường cất lên được những mẻ cá mòm tươi ngon. Cá mòm có vị ngọt, ăn luôn cả xương nên dễ chế biến được nhiều món ăn ngon, bổ dưỡng. Ở Kiên Long người ta thường dùng cá mòm để chế biến các món ăn

sau đây:

- *Cháo cá mòi*: Cá mòi nấu cháo gạo là món ăn hợp với các cụ già, rất dễ ăn. Gạo nấu nhừ, nêm gia vị vừa ăn, cho sôi trên bếp, cá mòi rửa sạch, để ráo nước, thả vào nồi cháo đang sôi, cho sôi lại săn cá, cho hành lá vào, tắt bếp và thưởng thức. Đối với món cá mòi khi nấu cháo không cần xào qua vì cá không tanh, con nhỏ, nếu xào cá sẽ bị gãy nát, mất đi vị ngọt. Thường thức món cháo cá mòi chúng ta sẽ cảm nhận được vị béo pha chút vị ngọt của cá thì thật là tuyệt.

- *Cá mòi kho hành*: Cá mòi rửa sạch, để ráo nước. Hành lá thái nhỏ. Bắc nồi lên bếp, phi hành củ cho thơm, chế thêm ít nước sôi; nêm gia vị cho vừa ăn (không mặn như cá kho mà nhạt như nấu canh gọi là nước xáo). Sau khi nước xáo sôi, người ta thả cá mòi vào (tỷ lệ: cá xấp xỉ với nước), đun sôi lại cho chín cá, tắt bếp, cho hành lá vào, cắt thêm quả ớt xanh vào. Khi ăn có thể cho thêm vài giọt chanh để có vị chua thanh thanh.

- *Cá mòi nấu giấm dưa cải*: Cải muối chua, rửa sạch. Bắc nồi lên bếp, cho hành vào phi lên, thả cải vào đảo đều, nêm gia vị, thêm nước vào cho sôi lại, sau khi cải đã ngấm mềm, có vị chua vừa đủ, cho cá mòi vào đun sôi lại, thêm hành lá vào là được nồi dầm cá mòi có vị chua thanh, mát ngọt.

8. Món ăn chế biến từ tôm bạc

Ở sông Loan, ngoài các loại cá như cá đối, cá vược, cá hanh, cá buôi, thì tôm bạc là loài thủy sản thường được các bà các mẹ săn đón mua để chế biến thức ăn thường ngày. Tôm bạc có nhiều vào dịp cuối xuân, đầu hè. Ở sông Loan có tôm bạc, tôm đất, tôm sú nhưng tôm bạc là nhiều hơn cả. Mặc dù nhiều hơn nhưng tôm bạc có giá đắt hơn tôm đất, tôm sú. Vì tôm bạc ngon, có giá trị dinh dưỡng cao vỏ mỏng, mềm, thịt chắc, ăn có vị ngọt, thường có gạch đỏ ở đầu. Chân, đuôi, đầu của tôm bạc thường có màu hồng, vỏ mềm, mỏng. Tôm bạc thường

được mua về cho trẻ em ăn, nấu cháo cho người già đau ốm. Những lúc có nhiều tôm bạc, giá rẻ, các mẹ các chị cũng thường mua về để nấu canh thông thường hoặc nấu canh chua (nấu giấm).

- *Tôm bạc nấu giấm*: Tôm bạc thường được nấu giấm sấu, giấm chay hoặc giấm khế. Thông thường tôm bạc nấu giấm không cần phải chế biến màu bởi nồi giấm với tôm bạc thường có màu đỏ sẫm, màu gạch của tôm, có vị ngọt thơm. Dùng quả sấu, hoặc khế đun sôi, nêm gia vị vừa ăn. Tôm bạc có thể để cả con hoặc có thể bóc vỏ tùy theo sở thích mỗi nhà. Tôm có thể xào qua hoặc thả trực tiếp vào nồi giấm đang sôi, cho hành, ngò vào đảo qua là có thể ăn được.

- *Tôm bạc rim*: Tôm sau khi rửa sạch người ta bóc vỏ ở đầu, cắt râu, cắt bớt đuôi, ướp gia vị có nước đường khoảng 5-7 phút. Sau đó người ta bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn (mỡ) vào đun nóng, Khi dầu bắt đầu sôi người ta thả tôm vào đảo đều rim nhỏ lửa khoảng 5-7 phút bắc xuống rắc thêm các loại rau thơm như ngò ta, ngò tây thái nhỏ hoặc rau quế,...

9. Món ăn chế biến từ ngao trâu

Đọc hai bên bờ sông Thai nằm dưới những



Con ngao trâu (thỏ ngữ Quảng Kim)

Ảnh: B.T.N

bụi cây lác, dưới lớp bùn là chỗ ở của con ngao trâu.

Cách chế biến ngao trâu: Ngao trâu đem về người ta rửa sạch bùn rồi mổ ra lấy ruột để nấu canh. Cũng có thể rửa cho sạch rồi luộc cho nhả ruột ra rồi lấy nước để nấu canh. Ngao trâu có thể nấu canh dưa đen, canh bí đao hoặc canh bầu. Để nấu canh ngao người ta tiến hành các bước sau: mổ ngao lấy ruột, hành khô đập dập; đổ dầu ăn hoặc mỡ vào chảo đun nóng rồi lần lượt thả hành khô, ruột ngao vào. Bước tiếp theo người ta xào qua ngao rồi nêm các loại gia vị vào. Dưa cắt lát mỏng vừa ăn, đun nước sôi đổ dưa vừa cắt vào, sau đó đổ phần ngao vừa xào vào, đun sôi lại sau đó nêm gia vị cho vừa ăn rồi tắt lửa. Ruột ngao trâu chín có màu trắng đục có vị ngọt mát.

Người Quảng Kim còn có cách chế biến thứ hai là: Ngao bắt về không mổ mà rửa thật sạch rồi đem luộc lên cho ngao há miệng ra; người ta gỡ lấy ruột ngao và để lắng nước luộc chất phần trên để loại bỏ cặn ở dưới. Các bước tiếp theo nấu canh như mô tả ở trên.

10. Món sao sáo nấu canh dưa đen

Sau khi bắt được những con sao sáo về nhà, người ta đem rửa thật sạch với nước thật nhiều lần. Sau đó hòa tan một ít muối trắng với nước rồi đổ chúng vào ngâm đến ngày sau rồi mới chế biến. Nhiều người thắc mắc tại sao lúc mới bắt về không chế biến để ăn liền mà phải ngâm qua nước muối. Tác dụng của nước muối pha loãng là làm sạch đất bên trong lớp vỏ của sao sáo. Khi để chúng trong bóng tối thì những cái chân của sao sáo thò ra bên ngoài đâm đập lên nhau chỉ thấy một màu trắng dưới nước. Ngâm đến hôm sau, người ta chỉ việc rửa lại với ít nước sạch và mổ sao sáo.

Thân con sao sáo dài dài tròn tròn, phía đầu to và tròn, phía còn lại dẹp và nhỏ hơn. Để mổ sao sáo người ta thường dùng một con dao nhỏ, dùng mũi dao tách đôi vỏ con sao sáo ra, tiếp theo chúng ta lấy vỏ sao sáo. Những thao



Con sao sáo (thổ ngữ Quảng Kim)

Ảnh: **B.T.N**

tác đó được thực hiện lần lượt với những con còn lại. Việc lấy vỏ sao sáo như thế sẽ nhanh và dễ dàng. Lưu ý rằng khi mổ sao sáo chúng ta nên mổ phía dẹp và nhỏ như thế sẽ lấy được con nguyên vẹn không bị dập, còn nếu mổ đầu to tròn thì chúng ta sẽ làm dập đầu nó thì khi chế biến sẽ không được ngon.

Sau khi mổ lột vỏ xong người ta lấy nước lóng qua cho sạch đất. Dùng dầu ăn hoặc mỡ xào một ít củ hành đã đập dập rồi đổ sao sáo vào cho thêm nước mắm, ớt, mì chính, tiêu, bỏ thêm một ít hạt nêm... Lưu ý: nên xào sao sáo với lửa nhỏ và xào nhanh chỉ vừa sôi lên là tắt lửa; xào như thế con sao sáo ngọt và béo hơn. Dưa gọt vỏ, cắt từng lát mỏng sao cho vừa ăn. Bỏ một ít gia vị vào nồi đổ nước vào đun; khi nước vừa sôi người ta đổ dưa và sau đó là sao sáo đã xào qua vào. Đun cho nước sôi lại, nêm gia vị cho vừa ăn, bắc nồi xuống cho thêm ít rau thì là vào là chúng ta có một nồi canh dưa - sao sáo. Ai đã một lần ăn sao sáo có lẽ sẽ khó quên được cái vị mà nó mang lại, đó là cảm giác thật khó tả có vị béo béo, giòn dụi ngọt mát, thanh thanh trong miệng. Cái vị đặc biệt đó của con sao sáo được nó lấy từ đất, từ nước sông, từ khí trời ở khúc sông khu vực xã Quảng Kim ■