

Những Món Cá Quê Hương

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.



Trong lãnh vực ẩm thực dinh dưỡng, nhiều món ăn quê hương cũng gây thương nhớ trong lòng người xa quê, trong đó có món ăn nấu với những con Cá sinh ra và lớn lên từ dòng sông, con suối, đầm ao Việt Nam.

Ngày xưa, những món cá quê hương lưới bắt được từ đầm, ao, sông lạch của quê hương ta rất nhiều mà cũng rất hấp dẫn. Cá kho nhừ trong nồi đất, chả cá Lã Vọng, Sơn Hải, cá nấu giấm, nấu canh chua, lẩu cá, gỏi cá lá mơ, cá lẩu, cá rút xương, canh chua, cá kho tộ ... là những món ăn đặc biệt ngon lành, bổ dưỡng, dễ tiêu mà giá cả phải chăng. Hiếm hoi hơn còn có các món cá chình, cá anh vũ, cá song, cá măng, bông lau, cá vượt...

* * *

Nhà thơ Đỗ Trung Quân đã diễn tả tình tự con người với quê hương qua những vần thơ thật rung động, thấm thiết như:

*Quê hương là gì hả Mẹ
Ai đi xa cũng nhớ nhiều...*

Hoặc:

*Quê hương là vàng hoa bí
Là hồng tím đậu mồng tơi
Là đỏ đôi bờ dâm bụt
Màu hoa sen trắng tinh khôi*

Nhạc phẩm Tình Hoài Hương của Phạm Duy thời tiền chiến nói về tình tự quê hương như sau:

*"Quê hương ơi! Tóc sương mẹ già yêu dấu
Tiếng ru nổi niềm thơ ấu
Cánh tay êm tựa mái đầu
Ôi bóng hình từ bao lâu còn ghi mãi sắc màu!"*

Sao mà nhiều tình cảm đậm nét Việt Nam!

Trong lãnh vực ẩm thực dinh dưỡng, nhiều món ăn quê hương cũng gây thương nhớ trong lòng người xa quê, trong đó có món ăn nấu với những con Cá sinh ra và lớn lên từ dòng sông, con suối, đầm ao Việt Nam. Ngày xưa, những món cá quê hương lưới bắt được từ đầm, ao, sông lạch của quê hương ta rất nhiều mà cũng rất hấp dẫn. Cá kho nhừ trong nồi đất, chả cá Lã Vọng, Sơn Hải, cá nấu giấm, nấu canh chua, lẩu cá, gỏi cá lá mơ, cá lẩu, cá rút xương, canh chua, cá kho tộ ... là những món ăn đặc biệt ngon lành, bổ dưỡng, dễ tiêu mà giá cả phải chăng. Hiếm hoi hơn còn có các món cá chình, cá anh vũ, cá song, cá măng, bông lau, cá vượt... Ngày nay, người ta còn chế ra nhiều món ăn từ cá rất hấp dẫn, nhưng đôi khi chỉ hợp khẩu vị một số người...



"Có cá đồ vạ cho cơm", các cụ ta vẫn thường nói vậy vì với món cá ngon, cơm ăn bao nhiêu cũng hết, nhất là với gạo tám xoan Hải Hậu thơm phức hoặc gạo ba giăng tháng 10 mềm dẻo. Miền Nam có cá lóc chà bông, cá chạch kho nghệ, cá chẻm chưng tương hột hoặc chiên giòn, cá chốt kho, cá bóng sao kho sả ớt, cá bóng dứa Gò Công kho tiêu... Miệt sông rạch Gò Công, Tiền Giang có loại cá bóng dứa, sống trong rừng dứa nước, to bằng cổ tay, thịt dẻo và ngọt. Cá này mà kho sả ớt, kho tiêu, nấu canh với lá bồ ngót, mướp hương thì ăn một lần cảm chắc khó quên.

Cũng họ cá bống, còn cá bống mú, bống vượng, bống cát, bống trứng, bống xèo, bống nhảy cũng đều rất ngon. Món bún cá lóc đồng Kiên Giang rất nổi tiếng.

Món ăn đặc biệt của miền Trung như cá sứt mũi sông Chu Bái Thượng nấu với dưa cải sen núi Mục hoặc canh chua thập cẩm với cóc tần, cần trắng, cà chua, khế, tiêu; cá chép gói lá chuối lụi trấu nóng; cá chép nấu hoa cúc đại; cá ngừ chiên giòn; cá vượt nấu canh chua... Cổ đô Huế còn nổi tiếng với năm món canh cá: thác lác nấu hành lá, rau mùi; cá thệ nấu dưa; cá ngạnh nấu măng chua; cá tràu nấu với mít và cá lúi nấu khế; cá sứt mũi sông Chu nấu canh chua với dưa cải sen núi Mục của miền Trung.



Miền Bắc cũng có nhiều món cá như hai miền đất nước kia nhưng nổi tiếng là cá rô Đầm Sét ở ngoại thành Hà Nội rán chìm trong mỡ; cá chẻm đen kho ngũ vị, gừng ở Nam Định; cháo cá quả Hà Nội. Cá rô Đầm Sét đã đi vào văn hóa dân gian với câu: “ Vải Quang, Húng Láng, Ngổ Đầm; cá rô Đầm Sét, sâm cầm Hồ Tây” . Ngoài ra còn có “cá rô làng Cháy, cá gáy làng Chờ” cũng được văn học dân gian ghi nhận. Cá rô mùa gặt lúa mà mang vui chín trong đồng lửa trấu hay rán mỡ sôi trăm độ rồi ăn với cơm gạo mới thì bao nhiêu cơm cũng thiếu!

Nhà văn Văn Quang đã tả món cháo ám gia truyền với cá lóc, cá quả mà chỉ nghe thôi đã thấy thèm thèm. Tiết trời lạnh lạnh Hà Nội mà ăn bát bún cá quả nấu với rau cần thág Giêng thì chẳng ai chịu ngưng ở một bát. Cũng không quên những con cá được ướp khô để dành từ mùa này sang mùa khác. Vào một tối mùa Đông, ngoài trời gió lạnh, quây quần bên bếp lửa than hồng mà nướng những con khô mực, khô ổi, khô kèo... nhâm nhi với nước mắm me thêm vài nhánh tỏi, lát ớt thì tưởng như chuyện xưa kể mãi không chán.

Cá đi vào văn học dân gian.

Là một thực phẩm phổ thông, ưa thích nên cá đã đi vào thi ca dân gian mình với những câu trữ tình, lãng mạn, mang đậm bản sắc, tinh tụy quê hương.

- Phận làm dâu làm vợ thì:
Chai rượu miếng trầu em hầu Tía, Má
Nấu tô bún cá đặng lấy lòng anh.
Hoặc:
“Đốt than nướng cá cho vàng;
Lấy tiền mua rượu cho chàng nhậu chơi”
- “*Cá chọn nơi sâu, người tìm chỗ tốt*”,
Ý nói trong đời sống ai cũng chọn nơi có điều kiện thuận tiện để sống.
- “*Cá chuối đấm đuối vì con*”,
Ý nói cha mẹ chịu nhiều khổ đau, vất vả để gây dựng cho con cái.
- “*Cá đối bằng đầu*”,
Nhắc nhở con người phải biết cư xử phân biệt, thích hợp với vai vế trong gia đình, xã hội, phải biết kính trên nhường dưới, đừng “cá mè một lứa”, xem ai cũng như ai.
- “*Cá nhảy, ốc cũng nhảy*”, hay “*Voi đú, chó đú chuột chù cũng nhảy*”.
Ý nói không nên đua đòi theo kẻ khác mà đi ngược với bản chất hoặc vượt quá khả năng hiện có của mình.
- “*Cá ngoi mặt nước là trời sắp mưa*”
Đây là kinh nghiệm quan sát thời tiết của dân gian, khi sắp mưa khí trời thường oi bức, dưỡng khí trong nước giảm, cá phải ngoi lên để đớp không khí.
- “*Cá vàng, bụng bọ*”
Ý nói bề ngoài hào nhoáng bên trong xấu xa, và không nên đánh giá con người hay sự vật qua vẻ bên ngoài. Khác chi câu nói của một anh sĩ diện hão:

“Ra ngoài bộ mặt vênh vang
Về nhà hỏi vợ cá rang đâu mình”

- “Cá vào tay ai nấy bắt”,
Ý nói mỗi loại ngẫu nhiên đến với ai thì người đó chiếm giữ.
- Cá cháy vàm Trà Ôn đã được ghép chung với hai món ăn ngon quý của người phong lưu:
“Sáng ngày bồ dục chấm chanh,
Trưa gỏi cá Cháy, tối canh cá Chầy”

Và dưới đây là một số câu ca dao về các món cá trong dân gian, hoặc đôi khi mượn hình tượng con cá để truyền lại kinh nghiệm, ví von hay câu răn đời:

“Cá nục nấu với dưa hồng;
Lờ đờ có kẻ mất chồng như chơi”

“Canh bún mà nấu cá rô;
Bà xoi hết thấy mấy tô hời bà”!

“Con cá cơm thơm hơn con cá bẹ;
Bời mê nước mắt Hòn, em bỏ mẹ theo anh”

“Chim mía Xuân Phở; Cá bóng Sông Trà”.

“Đập con cá lóc nướng trui;
Làm mâm rượu trắng, đãi người phương xa”

“Đắt cá còn hơn rẻ thịt”

“Đầu chép, mép trôi, môi mè, lườn trắm”

“Điện điển mà đem muối dưa;
Ăn cặp cá nướng, đến vua cũng thèm”

“Kèo nèo mà lại làm chua;
Ăn với cá rán chẳng thua món nào”

“Một con cá trích cắn ngang;
Mắm tôm quét ngược, tan hoang cửa nhà”

“Mùa Hè cá sông, mùa Đông cá ao”

“Rau đắng nấu với cá trê;
Ai đi Lục Tỉnh thì mê không về”

“Ai về Rạch Giá, Kiên Giang
Ăn tô bún cá chứa chan tình người.”

“Ai về nhẩn với nậu nguồn
Măng le gửi xuống, cá chuồn gửi lên”

Ôi Quê Hương!!! Sao mà nhiều nhung nhớ, thương yêu!!!
Nhưng Quê Hương đó cũng đang cùng mình chịu đựng nhiều vết hằn hậu quả tai hại của chiến tranh tàn khốc cũng như của một số người vắng lương tri hiện nay...

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.