

Bánh Căn: Hương vị dân dã từ người Chăm đến bàn ăn Việt

06:48 01/03/2026

Giữa miền duyên hải nắng gió, bánh căn từ lâu đã vượt khỏi khuôn khổ một món ăn bình dân để trở thành dấu ấn ẩm thực đặc trưng. Từ những lò than đỏ lửa ở Ninh Thuận, Bình Thuận (cũ) đến các đô thị du lịch lân cận, từng cặp bánh nhỏ xinh không chỉ hấp dẫn bởi hương vị mộc mạc mà còn chứa đựng câu chuyện giao thoa văn hóa hàng trăm năm của cộng đồng cư dân bản địa.

Nguồn gốc của bánh căn bắt nguồn từ người Chăm, những cư dân lâu đời ở vùng duyên hải miền Trung. Không rõ món ăn này ra đời từ bao giờ, nhưng theo lời kể của người Chăm, họ đã quan sát cách làm bánh xèo của người Việt rồi sáng tạo ra phiên bản riêng. Tên gọi "bánh căn" xuất phát từ hình dáng bánh nở căng tròn như bầu sữa mẹ khi chín, và khuôn đúc bánh khi úp ngược lại giống hình ngực phụ nữ. Bột bánh màu trắng đục, tượng trưng cho dòng sữa mẹ, khiến món ăn mang ý nghĩa gắn gũi với cuộc sống hàng ngày. Từ Ninh Thuận, bánh căn lan tỏa ra các tỉnh lân cận như Khánh Hòa, Lâm Đồng, và dần được biến tấu để phù hợp với khẩu vị địa phương.



Bánh Căn: Hương vị dân dã từ người Chăm đến bàn ăn Việt (Ảnh: internet)

Cách chế biến bánh căn khá đơn giản nhưng đòi hỏi sự khéo léo. Nguyên liệu chính là bột gạo từ loại gạo cũ, ngâm mềm qua đêm rồi xay nhuyễn, pha lẫn với cơm nguội phơi khô để bánh nở phồng và giòn hơn. Bột được đổ vào khuôn đất nung đặt trên bếp lửa than, nướng chín mà không dùng dầu mỡ, tạo nên lớp vỏ giòn tan bên ngoài và mềm xốp bên trong. Tùy theo vùng miền và quán ăn, nhân bánh có thể thêm trứng gà, thịt bò băm, mực tươi, tôm lột hoặc hỗn hợp thập cẩm. Ở Nha Trang, người ta thường dùng hải sản tươi để tăng phần hấp dẫn, biến món ăn dân dã thành đặc sản biển cả.



Nguồn gốc của bánh căn bắt nguồn từ người Chăm, những cư dân lâu đời ở vùng duyên hải miền Trung. (Ảnh: internet)

Về khẩu vị, bánh căn mang vị thơm lừng của bột gạo nướng, giòn xốp và ấm nóng. Bánh không ngấy nhờ cách chế biến lành mạnh, kết hợp hài hòa giữa vị mặn ngọt của nước chấm và tươi mát của rau củ. Yếu tố quyết định độ ngon chính là nước chấm, thường là nước mắm pha loãng với tỏi ớt, hoặc nước cá kho từ cá nục, cá bò, cá liệt – những loại cá biển dồi dào ở miền Trung. Thêm mỡ hành, hẹ hoặc xiu mại vào nước chấm sẽ nâng tầm hương vị, tạo sự cân bằng giữa chua, cay, mặn, ngọt.

Bánh căn thường được sử dụng như món ăn hàng ngày, phổ biến vào buổi sáng hoặc chiều muộn, đặc biệt khi thời tiết se lạnh vì phải ăn nóng mới trọn vị. Món ăn này gắn với đời sống cộng đồng, thường xuất hiện trong các bữa ăn gia đình hoặc gánh hàng rong ven đường. Trong các dịp lễ hội của người Chăm hoặc lễ tết địa phương ở Ninh Thuận, Bình Thuận, bánh căn đôi khi được chế biến để dâng cúng hoặc chia sẻ với hàng xóm, thể hiện tinh thần đoàn kết và gìn giữ truyền thống.



Cách chế biến bánh cắn khá đơn giản nhưng đòi hỏi sự khéo léo. Nguyên liệu chính là bột gạo từ loại gạo cũ, ngâm mềm qua đêm rồi xay nhuyễn, pha lẫn với cơm nguội phơi khô để bánh nở phồng và giòn hơn (Ảnh: internet)

Các món ăn kèm với bánh cắn chủ yếu là rau sống như xà lách, húng quế, diếp cá, cùng xoài xanh thái sợi, khế chua hoặc dưa leo băm nhỏ để cân bằng vị. Những nguyên liệu này không chỉ tăng độ tươi mát mà còn hỗ trợ tiêu hóa, phù hợp với nguyên tắc ăn uống lành mạnh của người Việt.



Bánh căn mang vị thơm lừng của bột gạo nướng, giòn xốp và ấm nóng. (Ảnh: internet)

Cách thưởng thức bánh căn cũng mang nét riêng. Bánh nhỏ nên được tính theo cặp, tượng trưng cho ý nghĩa "có đôi có cặp" trong văn hóa truyền thống. Thực khách thường nhúng nguyên cặp bánh vào tô nước chấm, ngấm vị rồi ăn kèm rau sống. Ăn tại chỗ, khi bánh vừa ra lò, mới cảm nhận hết độ giòn tan và hương thơm quyện lẫn. Một số nơi còn thêm mắm nêm hoặc đậu phộng rang để biến tấu, nhưng phiên bản gốc với nước cá kho vẫn là lựa chọn cổ điển nhất.

Bánh căn không chỉ là món ăn, mà còn là di sản ẩm thực phản ánh sự sáng tạo từ những nguyên liệu giản dị. Nếu có dịp ghé miền Trung, đừng bỏ lỡ cơ hội thử món bánh này để cảm nhận hồn cốt của vùng đất nắng gió.

L.T (t/h)