

Cá khoai xứ Quảng - Hương vị ấm lòng mùa gió lạnh

16:24 27/10/2026

Khi những cơn gió lạnh đầu mùa tràn về và tiết trời miền Trung bắt đầu mưa lâm thâm, vùng biển cận lại xôn xao vào mùa cá khoai.



Cá khoai bán ngoài chợ ở TP. Đà Nẵng.

Năm nay, mùa cá khoai ở TP.Đà Nẵng đến sớm, ra chợ đã thấy nhiều người bán cá khoai rồi. Cá khoai không chỉ là một nguyên liệu ẩm thực quen thuộc mà còn là hình ảnh gắn liền với ký ức gian khó nhưng ấm áp của biết bao gia đình. Từ một loại cá giá rẻ của ngày trước, cá khoai nay đã trở thành món ăn đặc sản.

Nguồn gốc, đặc điểm và tên gọi của cá khoai

Cá khoai (tên khoa học là *Harpadon nehereus*, thuộc họ Synodontidae) là loài cá biển sống chủ yếu ở vùng nước cạn, vùng nước lợ gần cửa sông và phân bố ở nhiều nơi như: Từ Mumbai đến biển Ả Rập, vịnh Bengal và Biển Đông. Tại Việt Nam, loài cá này xuất hiện nhiều ở các tỉnh ven biển miền Trung.

Tên gọi “cá khoai” xuất phát từ đặc điểm thân cá mềm, bở, dễ nát, gợi liên tưởng đến củ khoai lang nấu chín. Ở một số địa phương, loài cá này còn được gọi bằng những cái tên dân dã khác như: Cá cháo (do khi nấu chín thịt tan ra mềm nhũn như cháo), cá bống khoai hoặc cá phay.

Tại vùng biển Đà Nẵng, cá khoai thường rộ lên từ tháng 10 âm lịch đến hết tháng 2 năm sau, trùng với thời điểm thời tiết chuyển sang mùa lạnh, mưa lâm thâm và gió mùa Đông bắc. Nhưng năm nay, mùa cá khoai đến sớm khi tiết trời đang ở tháng 9 âm lịch.

Cá khoai có thân hình thon dài chừng 15-25 cm, tròn mượt như củ khoai lang, da trơn nhớt, không có vảy. Thân cá có màu trắng đục, phơn phớt hồng ở phần lưng và đuôi, khi cầm có cảm giác mềm như thạch hay sứa. Miệng cá rộng, hàm răng sắc nhọn như răng cưa. Thịt cá trắng trong và trong suốt, xương mềm. Chúng sống ở tầng đáy khu vực gần bờ, nơi có bùn cát pha và bơi theo đàn. Vào mùa lạnh, chúng theo dòng nước bơi vào vùng biển cạn và vương vào lưới đánh bắt ven bờ của ngư dân.



Cá khoai mang lại giá trị dinh dưỡng cao và rất tốt cho sức khỏe.

Giá trị dinh dưỡng và lợi ích cho sức khỏe

Cá khoai không chỉ mang lại hương vị thơm ngon mà còn chứa đựng hàm lượng dinh dưỡng cao rất tốt cho cơ thể. Về thành phần dinh dưỡng: Trong 100g cá khoai cung cấp khoảng 220 calo, 15g protein, 10g chất béo, hơn 18mg cholesterol và 4g chất xơ cùng nhiều khoáng chất thiết yếu khác.

Nguồn protein dồi dào trong cá khoai thuộc loại dễ tiêu hóa và hấp thụ, giúp hỗ trợ xây dựng khối cơ nạc, duy trì quá trình trao đổi chất và cải thiện hệ tiêu hóa. Nhờ chứa lượng calo hợp lý kết hợp với chất xơ và đạm, cá khoai giúp tạo cảm giác no lâu mà không gây tích mỡ, rất thích hợp cho người có nhu cầu giảm cân hoặc giữ dáng.

Ngoài ra, cá khoai có tác dụng tốt đối với sức khỏe theo Đông y và y học hiện đại như: Thanh nhiệt, giải độc: Cá khoai có tính bình (tính mát), vị ngọt, không độc, giúp giải nhiệt cơ thể, giảm nóng trong, hỗ trợ cải thiện tình trạng nhiệt miệng và da khô.

Hỗ trợ tiêu hóa và giảm cân: Hàm lượng protein dồi dào nhưng dễ tiêu hóa giúp thúc đẩy trao đổi chất, kết hợp lượng calo hợp lý tạo cảm giác no lâu mà không gây béo.

Hỗ trợ hệ hô hấp và tim mạch: Giúp giảm ho khan, hỗ trợ điều trị viêm phế quản, đồng thời giúp ổn định huyết áp và điều hòa đường huyết cho người mắc bệnh tiểu đường.

Bồi bổ cơ thể: Rất tốt cho trẻ em suy dinh dưỡng, người cao tuổi hoặc người mới ốm dậy cần phục hồi sức khỏe nhờ thịt cá mềm mại, dễ hấp thụ.



Cá khoai nấu canh rất ngon.

Giá trị kinh tế của món cá khoai

Đối với ngư dân vùng biển miền Trung nói chung và Đà Nẵng nói riêng, cá khoai đóng vai trò quan trọng trong việc “lấy ngắn nuôi dài” vào mùa biển động.

Khi thời tiết khắc nghiệt không thể ra khơi xa, việc đánh bắt cá khoai ven bờ bằng thuyền nhỏ giúp ngư dân có thêm nguồn thu nhập ổn định để trang trải chi phí sinh hoạt gia đình.

Do tính chất mùa vụ và thời gian bảo quản ngắn (chủ yếu bán tươi trong ngày), cá khoai có giá trị thương mại khá tốt. Tại vùng biển, giá dao động khoảng 100.000 đồng/kg, khi đưa lên các chợ dân sinh có thể từ 120.000 đến 300.000 đồng/kg tùy thời điểm và độ tươi, trở thành mặt hàng đặc sản được tiêu thụ mạnh.



Giá trị ẩm thực độc đáo của cá khoai.

Giá trị ẩm thực độc đáo của cá khoai

Cá khoai rất “dễ tính” trong chế biến nhưng cũng đòi hỏi sự khéo léo để cá không bị nát vỡ. Cá mua về phải chọn xâu cá tươi còn ánh tia máu hồng dọc thân, mắt sáng. Khi sơ chế, cắt bỏ đầu, vây, rửa sạch bằng nước muối loãng cùng chút gừng giã dập để khử tanh.

Cá khoai là nguyên liệu quen thuộc làm nên nét đặc sắc trong mâm cơm gia đình xứ Quảng vào những ngày se lạnh. Cá khoai nấu canh rất ngon, có thể kết hợp linh hoạt với lá rau chua, rau cải, rau tần ô, cà chua, thơm (dứa), khế, hoặc mít biển. Khi nấu, cần canh lửa liu riu để thịt cá chín mềm mà không bị nát, tạo nên vị ngọt thanh tự nhiên hòa quyện với vị chua dịu của cà chua, vị cay nồng của ớt và hương thơm của rau tần ô... Thường thức bát canh cá khoai nóng hổi với cái nhão nhão, mềm mềm, là lạ rất ngọt của cá sẽ mang lại cảm giác ấm áp khó quên trong tiết trời mưa lạnh. Cá khoai đi vào lòng người qua câu ca xứ Quảng: “Ai về xứ Quảng mùa đông,/Thèm tô canh nóng ấm lòng người ơi./Cá khoai nấu với lá gởi (lá rau chua/lá giang),/Ngọt lừ đầu lưỡi, nhớ đời người ơi...”

Ngoài món canh chua thanh mát, cá khoai còn được dùng để nấu cháo cho người ốm và trẻ em, làm lẩu cá khoai chua cay đậm đà, cá khoai chiên giòn, hay kho tiêu đậm vị đưa cơm.

Cá khoai - loài cá thân mềm đơn sơ của biển cả - đã vượt qua hành trình dài từ món ăn của những năm tháng thiếu thốn để trở thành niềm tự hào trong văn hóa ẩm thực Việt. Mỗi bát canh cá khoai nóng hổi trong ngày Đông không chỉ mang đến dinh dưỡng dồi dào, tốt cho sức khỏe mà còn gói trọn hương vị đậm đà, ấm áp của tình người vùng biển.

Anh Dũng