TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Cá lóc nướng trui Cần Thơ - Đặc sản miền sông nước

07:24 06/12/2025

Trong lòng vùng Đồng bằng Sông Cửu Long mênh mông, nơi những con sông uốn lượn như dải lụa xanh và cánh đồng lúa chín vàng óng ả, ẩm thực miền Tây không chỉ là những món ăn mà còn là câu chuyện về sự mộc mạc, cần cù của con người với thiên nhiên. Giữa muôn vàn đặc sản ấy, cá lóc nướng trui Cần Thơ nổi lên như một biểu tượng dân dã, giản dị nhưng đậm đà.

Không cầu kỳ, không gia vị rườm rà, món ăn này chính là tinh hoa của sự hòa quyện giữa sản vật địa phương và bàn tay khéo léo của người dân Nam Bộ, đặc biệt là ở Cần Thơ – thủ phủ của vùng đất Tây Đô sông nước.



Cá lóc nướng trui Cần Thơ – Đặc sản miền sông nước. (Ảnh: minh họa)

Nguồn gốc của cá lóc nướng trui gắn bó chặt chẽ với lịch sử khai phá miền Nam của dân tộc Việt. Từ những ngày đầu di dân vào vùng đất hoang vu, sông nước chằng chịt, người nông dân phải đối mặt với cuộc sống khẩn hoang đầy khó

khăn. Họ sống dựa vào ruộng đồng, ao đìa, nơi cá lóc – loài cá đồng dai thịt, ít xương – sinh sôi dồi dào. Theo các tài liệu lịch sử và nghiên cứu văn hóa ẩm thực, món ăn này ra đời từ nhu cầu thực tế: sau những buổi tát đìa bắt cá hay cắt lúa, người dân không có điều kiện sơ chế phức tạp. Họ chỉ cần đốt nắm rơm rạ ngay ngoài đồng, vùi con cá tươi rói vào đống lửa, và thế là có bữa ăn no ấm giữa cánh đồng gió thoảng. Đây không chỉ là cách chế biến tiết kiệm mà còn là dấu tích của tinh thần lạc quan, hào sảng của người Nam Bộ – "có gì ăn nấy" nhưng vẫn giữ được trọn vẹn hương vị tự nhiên. Ở Cần Thơ, món ăn này càng được nâng tầm khi trở thành phần không thể thiếu trong các lễ hội địa phương, như ngày vía Thần Tài mùng 10 tháng Giêng. Người dân cúng cá lóc nướng trui nguyên con để bày tỏ lòng biết ơn thiên nhiên ban phát sản vật dồi dào, cầu mong mưa thuận gió hòa, mùa màng bội thu – một nét văn hóa tâm linh sâu sắc, phản ánh sự gắn kết giữa con người với đất trời sông nước.



Món ăn này chính là tinh hoa của sự hòa quyện giữa sản vật địa phương và bàn tay khéo léo của người dân Nam Bộ. (Ảnh: minh họa)

Nguyên liệu cho món cá lóc nướng trui Cần Thơ phải là những gì tinh túy nhất từ thiên nhiên địa phương, để giữ được sự chân chất và tươi ngon. Cá lóc đồng – hay còn gọi là cá quả, cá chuối – là lựa chọn hàng đầu, với trọng lượng từ 400 gram đến 1-2 kg/con, thịt chắc, ngọt tự nhiên nhờ môi trường sông rạch sạch sẽ, đầy phù du và côn trùng. Những con cá đánh bắt từ các kênh rạch quanh Cần Thơ, như sông Hậu hay các ao đìa ở Cồn Sơn, thường mập mạp nhất vào mùa mưa từ tháng 6 đến tháng 10 âm lịch, khi nước dâng cao và cá no nê thức ăn. Nếu dùng cá nuôi, món ăn vẫn ngon nhưng thiếu đi độ dai và vị ngọt đậm đà đặc trưng của cá đồng. Rơm rạ khô – "linh hồn" của món ăn – phải là rơm lúa

mới, mang theo hương thơm đồng nội thoang thoảng. Que tre tươi dùng để xiên cá cần chắc chắn, dài vừa phải, tượng trưng cho sự gần gũi với làng quê. Phần rau ăn kèm thì phong phú như một bức tranh thiên nhiên: xà lách xanh mướt, rau thơm (húng quế, tía tô, diếp cá), cải xanh, dưa leo, khế chua, chuối chát non, thậm chí đọt sen hay lá me non hái từ vườn nhà. Những nguyên liệu này không chỉ bổ sung vị chua, giòn, chát mà còn cân bằng dinh dưỡng, biến món nướng dân dã thành bữa ăn lành mạnh, giàu vitamin và chất xơ.



Cách chế biến cá lóc nướng trui nghe thì đơn sơ nhưng đòi hỏi sự khéo léo và kinh nghiệm để đạt đến độ hoàn hảo. Đầu tiên, cá được rửa sạch bằng nước muối loãng để khử tanh, nhưng tuyệt đối không đánh vảy, không mổ bụng hay ướp gia vị – đây là bí quyết giữ nguyên vị ngọt thịt và đảm bảo vệ sinh tự nhiên nhờ lớp vảy cháy khét sau nướng. Tiếp theo, dùng que tre tươi xuyên dọc từ miệng đến đuôi cá, cắm thẳng đứng xuống đất ẩm để cá giữ form dáng. Phủ kín cá bằng lớp rơm rạ dày, đốt lửa vừa phải; ngọn lửa rơm cháy nhanh nhưng đều, khoảng 10-15 phút là cá chín. Khi rơm tàn thành tro, lớp vảy ngoài chuyển đen xém, cạo nhẹ bằng dao để lộ phần da vàng ruộm giòn tan và thịt trắng ngần, thơm lừng mùi khói rơm quyện lẫn vị béo ngọt của cá. Để tăng chiều sâu, người dân Cần Thơ thường rưới thêm mỡ hành phi thơm và đậu phộng rang giã nhuyễn lên mặt cá, tạo lớp topping bùi bùi, ngậy ngậy. Biến tấu địa phương có thể là nướng bằng đất sét hoặc lá sen để giữ thịt cá tươm nước, nhưng nướng trui rơm vẫn là cách truyền thống được ưa chuộng nhất, giữ nguyên hồn cốt

miền Tây.



Thưởng thức cá lóc nướng trui không chỉ là ăn mà là một nghi thức gợi nhớ về sự quây quần, hiếu khách của người miền Tây

Thưởng thức cá lóc nướng trui không chỉ là ăn mà là một nghi thức gợi nhớ về sự quây quần, hiếu khách của người miền Tây. Món ăn ngon nhất khi dùng ngay tại chỗ, bên bờ sông hay dưới tán cây ở các vườn sinh thái Cần Thơ như Cồn Sơn hay chợ nổi Cái Răng, với không khí thoáng đãng và tiếng chim hót líu lo. Gắp miếng thịt cá trắng muốt, cuốn chặt vào bánh tráng mỏng Tây Ninh cùng bún tươi, một nắm rau sống đa sắc, rồi chấm ngập nước mắm me chua ngọt – pha từ mắm nguyên chất, me chín, đường, tỏi ớt và chanh tươi, với những múi chanh nổi lềnh bềnh "ngon mắt". Mỗi miếng cuốn là sự bùng nổ vị giác: ngọt thanh từ thịt cá, giòn tan từ da, chua chát từ rau khế, mặn ngọt từ nước chấm, tất cả hòa quyện trong mùi thơm rơm rạ thoang thoảng. Phần lòng cá và trứng – "báu vật" của món ăn – thường được giữ nguyên, xào nhẹ với tiêu xanh hoặc ăn kèm để tăng độ bùi. Kết hợp với ly rượu mận Sáu Tia hay bia lạnh, món ăn không chỉ no bụng mà còn say lòng, khiến du khách phương xa phải xuýt xoa:

"Ăn một lần là nhớ mãi hương vị đồng quê".

Ngoài giá trị ẩm thực, cá lóc nướng trui còn mang ý nghĩa văn hóa sâu sắc, là cầu nối giữa quá khứ và hiện tại của người Cần Thơ. Trong các dịp lễ Tết hay tát đìa cuối năm, món ăn trở thành biểu tượng của sự chia sẻ, gắn kết cộng đồng – từ việc cúng "ông đồng bà đìa" đến đãi khách. Ngày nay, dù cuộc sống hiện đại hóa, món ăn vẫn được bảo tồn qua các tour du lịch trải nghiệm, giúp thế hệ trẻ hiểu hơn về di sản khai hoang của ông cha.

Cá lóc nướng trui Cần Thơ không chỉ là món ăn, mà là một hành trình trở về nguồn cội, nơi mỗi miếng thịt cá đều kể một câu chuyện về sự kiên cường và yêu đời của người Nam Bộ. Nếu có dịp ghé thăm thành phố sông nước này, hãy dừng chân bên một quán ven sông, để khói rơm bay và vị ngọt lan tỏa, bạn sẽ hiểu vì sao món ăn dân dã ấy lại khiến bao tâm hồn xa xứ phải nao lòng.

L.T (*t/h*)