TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Đặc sản Cà Mau hút khách với ba khía Rạch Gốc, cá thòi lòi và lẩu mắm U Minh

05:33 15/09/2026

Ẩm thực Cà Mau cuốn hút thực khách bởi nguồn nguyên liệu phong phú cùng cách chế biến mộc mạc, đậm vị. Trong số đó, ba khía Rạch Gốc, cá thòi lòi nướng muối ớt và lẩu mắm U Minh là những món ăn tiêu biểu, mang theo hương rừng, vị biển cùng nét hào sảng của vùng đất cực Nam Tổ quốc.

Cà Mau có rừng tràm, rừng ngập mặn, những bãi bồi rộng lớn và hệ thống sông rạch chằng chịt. Điều kiện tự nhiên đặc thù đã tạo nên nguồn thủy sản dồi dào, từ cá đồng, tôm, cua đến những loài chỉ quen sống dưới tán đước, ven bãi bùn.

Người dân địa phương không quá cầu kỳ trong cách chế biến. Phần lớn món ăn được nướng, kho, luộc, xào hoặc nấu lẩu, chú trọng giữ lại vị ngọt tự nhiên của nguyên liệu. Chính sự giản dị ấy đã làm nên bản sắc riêng cho ẩm thực Cà Mau.

Vị mặn của ba khía hòa với vị chua của chanh, vị cay của ớt và chút ngọt dịu từ đường, tạo thành món ăn dân dã nhưng đặc biệt bắt cơm (Ảnh minh hoạ)

Ba khía Rạch Gốc

Ba khía là loài giáp xác cùng họ với cua, sống phổ biến tại vùng nước mặn, nước lợ và thường đào hang dưới tán rừng ngập mặn. Tên gọi của loài vật này bắt nguồn từ ba đường gạch nổi rõ trên mai.

Dù xuất hiện tại nhiều tỉnh miền Tây, ba khía Rạch Gốc vẫn được thực khách đánh giá cao nhờ thịt chắc, vị ngọt và gạch béo. Môi trường rừng ngập mặn rộng lớn, nguồn nước sạch cùng lượng thức ăn tự nhiên dồi dào tạo điều kiện để ba khía sinh trưởng và hình thành hương vị đặc trưng.

Ba khía có thể chế biến thành nhiều món như rang me, rang muối, hấp bia hoặc nướng. Tuy nhiên, món gắn bó sâu sắc nhất với đời sống người dân địa phương vẫn là ba khía muối.

Sau khi được lựa chọn và làm sạch, ba khía được ủ trong nước muối theo tỷ lệ phù hợp. Khâu này đòi hỏi kinh nghiệm của người làm nghề, bởi nếu muối quá nhạt, sản phẩm khó bảo quản; còn quá mặn sẽ làm mất vị ngọt tự nhiên của thịt.

Khi ăn, ba khía được tách mai, đập nhẹ phần càng rồi trộn cùng đường, chanh, tỏi, ớt và rau răm. Vị mặn của ba khía hòa với vị chua của chanh, vị cay của ớt và chút ngọt dịu từ đường, tạo thành món ăn dân dã nhưng đặc biệt bắt cơm.

Món ba khía muối từng hiện diện trong những bữa cơm đạm bạc của cư dân vùng biển. Ngày nay, đặc sản này đã được chế biến, đóng gói thành nhiều dòng sản phẩm. Riêng tại xã Phan Ngọc Hiển, ba khía muối, ba khía trộn truyền thống và ba khía ủ nước mắm truyền thống đã được công nhận đạt chuẩn OCOP 3 sao.

Cá thòi lòi nướng muối ớt

Nếu ba khía gắn với nghề muối truyền thống, cá thòi lòi lại mang dáng vẻ đặc trưng của những bãi bùn ven biển Cà Mau.

Loài cá này thường sinh sống dưới tán rừng ngập mặn, ven sông hoặc khu vực bãi bồi. Cá có đôi mắt lớn, hai vây trước khỏe, có thể di chuyển trên mặt bùn, kiếm ăn trên cạn và bám lên rễ cây. Cũng vì khả năng thích nghi đặc biệt, cá thòi lòi thường được gọi bằng cái tên dân dã là “cá leo cây”.

Vẻ ngoài có phần khác lạ nhưng thịt cá lại trắng, săn chắc, ít xương và không quá tanh. Người dân Cà Mau có thể đem cá kho tiêu, chiên giòn, nấu canh chua hoặc phơi khô. Hấp dẫn hơn cả vẫn là cá thòi lòi nướng muối ớt.

Nếu ba khía gắn với nghề muối truyền thống, cá thòi lòi lại mang dáng vẻ đặc trưng của những bãi bùn ven biển Cà Mau.

Cá tươi sau khi làm sạch được xiên vào que tre rồi đặt trên bếp than. Trong lúc nướng, người chế biến liên tục phết hỗn hợp muối ớt và dầu điều lên thân cá. Lửa phải giữ vừa phải để lớp da bên ngoài chuyển màu vàng nâu, hơi giòn nhưng thịt bên trong không bị khô.

Khi cá chín, hương thơm từ than nóng quyện cùng vị cay của ớt lan tỏa. Thực khách chỉ cần tách nhẹ dọc sống lưng là phần thịt trắng hiện ra, còn nóng và giữ nguyên vị ngọt.

Cá thường được chấm với muối tiêu chanh hoặc nước mắm chua cay. Miếng cá dai nhẹ, đậm đà, thêm chút cay nồng nơi đầu lưỡi tạo nên trải nghiệm khó trộn lẫn với các món cá thông thường. Ngoài món nướng, cá còn được chế biến thành khô để du khách mua về làm quà.

Lẩu mắm U Minh

Nếu phải lựa chọn một món ăn có khả năng quy tụ nhiều sản vật Cà Mau nhất, lẩu mắm U Minh là cái tên khó thay thế.

Lẩu mắm xuất hiện tại nhiều địa phương ở Đồng bằng sông Cửu Long, nhưng phiên bản của vùng U Minh tạo dấu ấn bằng nguồn cá đồng, rau rừng và cách nêm nếm đậm đà. Nồi lẩu giống như một bức tranh thu nhỏ của vùng đất ngập nước, nơi sản vật dưới sông và trên rừng cùng hiện diện.

Mắm cá sặc bướm thường được sử dụng để nấu nước lẩu. Cá tuy nhỏ và nhiều xương nhưng phần thịt có vị ngọt, khi làm mắm tạo mùi thơm đặc trưng. Mắm

được nấu cho rã, lọc bỏ xương rồi kết hợp với sả, gia vị và nước dừa tươi để vị mặn trở nên dịu hơn.

Lẩu mắm U Minh tạo dấu ấn bằng nguồn cá đồng, rau rừng và cách nêm nếm đậm đà. Nồi lẩu giống như một bức tranh thu nhỏ của vùng đất ngập nước, nơi sản vật dưới sông và trên rừng cùng hiện diện.

Phần thức ăn kèm có thể thay đổi theo mùa. Đó là cá lóc, cá rô, cá trê, lươn, tôm càng, nghêu hoặc những loại thủy sản vừa được đánh bắt. Sự phong phú của nguyên liệu khiến mỗi nồi lẩu có một sắc thái riêng, không hoàn toàn giống nhau.

Làm nên phần hồn của món ăn còn có các loại rau đồng, rau rừng như đọt choại, bông súng, rau đắng, bông điên điển, bông so đũa, hẹ nước và năn bộp. Nhiều loại mọc tự nhiên quanh rừng U Minh nên thường được người dân gọi bằng cái tên gần gũi: rau “trời cho”.

Khi nhúng vào nước lẩu đang sôi, rau chỉ vừa chín tới, vẫn giữ được độ giòn. Vị ngọt của cá, tôm hòa cùng vị mặn mà của mắm, chút béo của nước dừa và hương thanh nhẹ từ rau rừng tạo nên nhiều tầng cảm nhận.

Lẩu mắm U Minh không phải món dành cho một người ăn vội. Nồi lẩu thường được đặt giữa bàn, mọi người quây quần, vừa thưởng thức vừa trò chuyện. Vì vậy, món ăn không chỉ thể hiện sự phong phú của sản vật mà còn phản ánh tính cộng đồng, sự cởi mở và hiếu khách của người dân phương Nam.

Với giá trị đặc trưng, lẩu mắm U Minh từng được đưa vào Top 100 món ăn đặc sản Việt Nam và được giới thiệu như một trong những đại diện tiêu biểu của ẩm thực Cà Mau.

Từ ba khía Rạch Gốc, cá thòi lòi đến lẩu mắm U Minh, mỗi món ăn mang một hương vị và câu chuyện riêng. Một món sinh ra dưới tán đước, một món hiện diện trên bãi bùn, món còn lại quy tụ sản vật của rừng tràm. Tất cả cùng góp phần tạo nên bản sắc ẩm thực Cà Mau – mộc mạc trong cách làm, phong phú ở nguyên liệu và đủ sâu sắc để khiến người đã thưởng thức một lần vẫn còn nhớ mãi.

L.T *(t/h)*