

Gỏi Cá Mè - Hương vị đoàn viên ngày Tết

14:25 12/02/2026

Trong những ngày Tết Nguyên Đán sum họp gia đình, món gỏi cá mè như một biểu tượng của sự gắn kết, đặc biệt ở các vùng quê Bắc Bộ như Bắc Ninh, Bắc Giang hay Phú Thọ. Đây không chỉ là món ăn dân dã từ nguyên liệu sông nước mà còn đòi hỏi sự tham gia chung tay của cả nhà, tạo nên không khí ấm cúng, vui vẻ. Với vị tươi ngon, thơm lừng từ cá sống trộn gia vị, món ăn này đã chinh phục nhiều thực khách, dù ban đầu có thể khiến một số người e ngại vì cách chế biến sống.



Gỏi cá mè có nguồn gốc từ các làng quê ven sông, nơi người dân quen với việc đánh bắt cá tươi từ ao hồ. (Ảnh: internet)

Gỏi cá mè có nguồn gốc từ các làng quê ven sông, nơi người dân quen với việc đánh bắt cá tươi từ ao hồ. Theo các tài liệu ẩm thực truyền thống, món ăn này thường được chuẩn bị trong những dịp gia đình quây quần, như Tết Nguyên Đán, khi anh em, con cháu từ xa về tụ họp. Nó được ví như "món đoàn viên" vì quá trình làm đòi hỏi sự phân công: đàn ông bắt cá, phụ nữ và trẻ em hái rau thơm, tạo nên sự gắn bó. Trong văn hóa Việt, cá tượng trưng cho sự dư dả, nên gỏi cá mè thường xuất hiện trên mâm cỗ Tết để cầu mong một năm mới thịnh vượng, no đủ.

Để có món gỏi ngon, cần chọn cá mè sống, kích thước vừa phải khoảng 700-800g, nuôi ở ao sạch để đảm bảo an toàn. Đầu tiên, làm sạch cá bằng cách đánh vảy, bỏ ruột và vây, rồi rửa kỹ với nước muối hoặc giấm để loại bỏ nhớt. Tiếp theo, lạng thịt cá thành lát mỏng, giữ lớp da để tăng độ giòn. Bí quyết khử tanh nằm ở việc trộn cá với riềng giã nhuyễn, thêm thính gạo rang xay mịn để cá "chín" tự nhiên mà vẫn giữ độ tươi. Các nguyên liệu kèm theo bao gồm rau thơm đa dạng như lá sung, đinh lăng, mơ lông, tía tô, kinh giới, ngổ diếp và húng quế. Nước chấm - gọi là "hạt" hoặc "chèo" - được làm từ gan, mật cá nấu với bỗng rượu, mật mía và vừng rang, tạo màu vàng óng hấp dẫn. Toàn bộ quá trình mất khoảng 2-3 giờ, nhưng kết quả là đĩa gỏi bắt mắt, ăn kèm bánh đa nướng và rau sống.



Khi thưởng thức, gỏi cá mè mang đến sự hài hòa giữa vị ngọt tự nhiên của thịt cá tươi, cay nồng từ riềng, bùi ngậy của vừng rang và chua

ngọt từ nước chấm (Ảnh: internet)

Khi thưởng thức, gỏi cá mè mang đến sự hài hòa giữa vị ngọt tự nhiên của thịt cá tươi, cay nồng từ riềng, mùi ngậy của vùng rang và chua ngọt từ nước chấm. Miếng cá giòn tan, không tanh nhờ gia vị thấm đều, kết hợp với lá thơm tạo nên lớp hương phức hợp: hơi đắng nhẹ từ lá mơ, thơm mát từ tía tô. Ăn bằng cách cuốn với bánh đa và rau sống, chấm vào chèo đậm đà, món ăn càng thêm phần cuốn hút, đặc biệt khi nhấm nháp cùng rượu quê. Nhiều người miêu tả đây là "hương vị sông nước" - tươi mới, dân dã nhưng tinh tế, khiến bữa ăn Tết thêm phần khó quên.

Cá mè giàu protein, omega-3 và các khoáng chất như canxi, photpho, giúp hỗ trợ sức khỏe tim mạch, tăng cường hệ miễn dịch và tốt cho xương khớp. Khi chế biến đúng cách, món gỏi giữ được dinh dưỡng tối đa, cung cấp năng lượng cho những ngày Tết bận rộn. Tuy nhiên, cần lưu ý chọn cá sạch, tránh nguy cơ nhiễm khuẩn, và không nên ăn quá nhiều để ngừa dị ứng hoặc khó tiêu. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, đây là món ăn cân bằng, kết hợp protein động vật với rau củ, phù hợp cho chế độ ăn lành mạnh nếu dùng vừa phải.



Cá mè giàu protein, omega-3 và các khoáng chất như canxi, photpho, giúp hỗ trợ sức khỏe tim mạch, tăng cường hệ miễn dịch và tốt cho xương khớp (Ảnh: internet)

Nhiều thực khách, đặc biệt từ Hà Nội, đánh giá cao gỏi cá mè vì độ tươi ngon và độc đáo, thậm chí đặt ship từ các làng quê xa xôi. Một số chia sẻ trên các diễn đàn ẩm thực rằng "ban đầu ngại tanh nhưng thử rồi thì nghiện", khen ngợi sự giòn ngọt và nước chấm "thần thánh". Tuy vậy, không phải ai cũng dám thử, một phần vì lo ngại an toàn thực phẩm. Tổng thể, món ăn được bình chọn vào danh sách đặc sản Việt Nam, với điểm số cao từ du khách và người sành ăn, coi đây là "món phải thử" trong hành trình khám phá ẩm thực Bắc Bộ.

L.T (t/h)