

Gỏi cá trích: Hương vị biển đảo

09:12 26/02/2026

Gỏi cá trích như một biểu tượng ẩm thực của vùng biển đảo Việt Nam, đặc biệt là Phú Quốc. Món ăn này không chỉ mang đến sự tươi mới từ nguyên liệu biển mà còn kết hợp hài hòa các yếu tố chua, cay, ngọt, giòn, khiến thực khách khó quên sau lần thử đầu tiên. Với sự đơn giản trong chế biến nhưng tinh tế trong hương vị, gỏi cá trích đã trở thành lựa chọn yêu thích của nhiều người khi khám phá ẩm thực miền biển.



Gỏi cá trích như một biểu tượng ẩm thực của vùng biển đảo Việt Nam (Ảnh: internet)

Món gỏi cá trích có nguồn gốc từ cộng đồng ngư dân Phú Quốc, nơi cá trích được đánh bắt dồi dào quanh năm. Từ những chuyến đi biển, ngư dân đã sáng tạo cách chế biến cá tươi sống thành món ăn nhanh gọn, giàu dinh dưỡng để dùng ngay trên thuyền hoặc chia sẻ trong bữa cơm gia đình. Dần dần, món ăn lan tỏa ra các vùng lân cận như Đà Nẵng với biến tấu gỏi cá Nam Ô, nhưng phiên bản Phú Quốc vẫn giữ vị trí đặc trưng nhờ sử dụng cá trích tươi rói và các nguyên liệu địa phương. Cá trích được chọn phải là loại tươi, thịt săn chắc, xương nhỏ, đánh bắt từ biển sạch để đảm bảo an toàn và ngon miệng.

Về cách chế biến, quy trình khá đơn giản nhưng đòi hỏi sự khéo léo để giữ độ tươi của cá. Đầu tiên, cá trích được làm sạch bằng cách bỏ vảy, đầu, ruột và rửa kỹ. Sau đó, lột da, lấy phần thịt fillet và ngâm trong nước cốt chanh hoặc giấm gạo khoảng 5-10 phút để cá "chín" tái, loại bỏ mùi tanh mà vẫn giữ độ giòn. Tiếp theo, trộn cá với dưa nạo sợi, hành tây thái lát mỏng, ớt tươi băm, tỏi phi thơm, đậu phộng rang giã nhuyễn và một chút mè rang. Một số nơi thêm gừng tươi để tăng hương vị ấm. Toàn bộ hỗn hợp được đảo đều, nêm nếm với nước mắm, đường và chanh sao cho vừa miệng. Quy trình này thường mất khoảng 30 phút, phù hợp để làm tại nhà hoặc trong các quán ăn ven biển.



Gỏi cá trích: Hương vị biển đảo (Ảnh: internet)

Khẩu vị của gỏi cá trích là sự cân bằng hoàn hảo giữa vị tanh nhẹ của cá tươi, chua thanh từ chanh, cay nồng từ ớt và tỏi, ngọt bùi từ dưa nạo cùng giòn tan từ đậu phộng. Món ăn mang đến cảm giác mát mẻ, kích thích vị giác, đặc biệt vào những ngày hè oi bức. Độ tươi của cá kết hợp với rau thơm tạo nên sự hài

hòa, không ngấy, khiến người ăn cảm nhận rõ ràng hương vị biển cả đậm đà.

Gỏi cá trích thường được sử dụng như món khai vị hoặc món chính trong bữa ăn hàng ngày, đặc biệt khi có hải sản tươi. Món ăn này còn xuất hiện trong các dịp lễ hội biển, tụ họp gia đình cuối tuần hoặc các bữa tiệc ngoài trời. Tại Phú Quốc, nó thường được phục vụ trong các tour du lịch biển, giúp du khách trải nghiệm văn hóa ẩm thực địa phương. Trong dịp Tết hoặc lễ cưới miền biển, gỏi cá trích đôi khi được biến tấu để thêm phần sang trọng, kết hợp với rượu sim địa phương.



Gỏi cá trích thường được sử dụng như món khai vị hoặc món chính trong bữa ăn hàng ngày, đặc biệt khi có hải sản tươi (Ảnh: internet)

Để thưởng thức trọn vẹn, người ta thường cuốn gỏi cá trích trong bánh tráng mỏng – loại bánh tráng dừa đặc trưng của vùng biển – kèm theo rau sống tươi như xà lách, húng quế, húng lủi, diếp cá và một số loại rau rừng địa phương. Thêm dừa nạo sợi để tăng độ bùi, rồi chấm với nước mắm chua ngọt pha ớt tươi hoặc tương ớt cay. Cách ăn này không chỉ giữ độ giòn mà còn làm nổi bật sự kết hợp đa tầng hương vị. Một số nơi phục vụ kèm bún tươi hoặc bánh tráng nướng giòn để tăng sự đa dạng.



Khẩu vị của gỏi cá trích là sự cân bằng hoàn hảo giữa vị tanh nhẹ của cá tươi, chua thanh từ chanh, cay nồng từ ớt và tỏi, ngọt bùi từ dừa nạo cùng giòn tan từ đậu phộng. (Ảnh: internet)

Các món ăn kèm lý tưởng với gỏi cá trích bao gồm rau sống đa dạng, dừa nạo, đậu phộng rang, bánh tráng cuốn và nước chấm tự pha. Đôi khi, người ta thêm chả cá thác lác hoặc mực xào để làm món phụ, tạo nên bữa ăn phong phú. Sự kết hợp này không chỉ bổ sung dinh dưỡng mà còn làm món ăn thêm phần hấp dẫn về mặt thị giác và vị giác.

Gỏi cá trích không chỉ là món ăn mà còn là câu chuyện về sự gắn bó của con người với biển cả. Nếu có dịp đến Phú Quốc, đừng bỏ lỡ cơ hội thử món này để cảm nhận trọn vẹn tinh hoa ẩm thực Việt Nam.

L.T (t/h)