

Hai đặc sản làm nên sức hút ẩm thực Nam Bộ

06:23 16/09/2026

Một bên đậm đà hương mắm, sả và rau đồng; một bên chua thanh, nổi bật vị béo ngọt của cá bông lau. Lẩu mắm và lẩu cá bông lau mang hai sắc thái khác nhau, nhưng đều kể câu chuyện về cách người miền Tây chọn sản vật theo mùa, nấu một bữa ăn ngon và quây quần bên nhau.

Lẩu mắm: Từ món ăn dự trữ đến nồi lẩu đầy đặn

Nhắc đến lẩu mắm, nhiều người nghĩ ngay tới Châu Đốc, nơi nghề làm mắm đã gắn bó lâu đời với cư dân vùng sông nước. Cũng có cách lý giải cho rằng món lẩu này phát triển từ mắm kho của người Khmer, rồi được người dân Nam Bộ thêm bớt nguyên liệu, điều chỉnh khẩu vị. Chưa có tài liệu thống nhất về nơi lẩu mắm ra đời đầu tiên, nhưng chính sự giao thoa ấy đã góp phần tạo nên món ăn mang đậm dấu ấn miền Tây.



Nguyên liệu chuẩn bị cho nồi lẩu mắm rất đa dạng

Thuở trước, cá đồng nhiều theo mùa, ăn không hết thì khó giữ được lâu. Người dân làm sạch, ướp muối, ủ thành mắm để dành dùng dần. Từ hũ mắm trong nhà, món mắm kho được nấu với nước, sả, cà tím, khổ qua; rau hái quanh vườn, ngoài đồng đem nhúng hoặc chấm ăn kèm. Về sau, nồi mắm có thêm cá, tôm,

lươn, thịt ba chỉ và nhiều loại rau hơn. Món ăn tiết kiệm, giản dị ngày nào dần trở thành nồi lẩu mắm đầy đặn trên bàn ăn.

Cái cốt của lẩu mắm nằm ở nước dùng. Mắm cá linh và mắm cá sặc là hai nguyên liệu thường gặp; tùy nơi, người nấu có thể dùng thêm mắm cá lóc, mắm cá trèn hoặc phối hợp nhiều loại mắm. Mắm được nấu cho rã rồi lọc kỹ xương, sau đó hòa với nước hầm xương hoặc nước dừa tươi. Sả đập dập, hành tím, tỏi và ớt giúp hương thơm dậy lên, nhưng phải nêm vừa tay để không át mất mùi mắm.



Bông súng, rau nhút, rau đắng, kèo nèo và bông điên điển... góp phần cân bằng vị mặn của mắm

Một nồi lẩu ngon thơm mắm rõ ràng mà không gắt. Vị mặn đến trước, rồi dịu lại nhờ vị ngọt của cá, tôm, nước dừa và chút cay nhẹ. Cà tím, khổ qua hoặc nấm thường được cho vào sớm để thấm nước dùng. Khi nồi lẩu sôi, người ăn có thể thêm thịt ba chỉ, cá lóc, cá basa, cá kèo, lươn, tôm, mực hay ốc, tùy mùa và tùy những gì gia đình có sẵn.

Và sẽ khó gọi là lẩu mắm miền Tây nếu thiếu mâm rau. Bông súng, rau đắng, rau nhút, kèo nèo, bông điên điển, bông so đũa, hẹ nước, đọt choại, rau muống, bắp chuối bào... mỗi thứ góp một độ giòn, một chút đắng, một mùi thơm riêng. Rau nhúng tới đâu, nồi lẩu đổi vị tới đó. Ở U Minh, lẩu mắm còn có cá đồng, rau rừng và mắm cá sặc bươm, tạo nên hương vị đậm hơn.



Lẩu mắm: Từ món ăn dự trữ đến nồi lẩu đầy đặn

Lẩu cá bông lau: Giữ vị ngọt của cá trong nước lẩu chua thanh

Nếu lẩu mắm cuốn hút bởi nhiều tầng hương vị, lẩu cá bông lau lại chinh phục người ăn bằng sự nhẹ nhàng. Cá bông lau thuộc nhóm cá da trơn sống trong lưu vực Mekong, có tập tính di cư theo dòng nước. Thịt cá trắng, thớ chắc, béo vừa và ít xương dăm, rất hợp với một nồi lẩu chua cay nhưng không quá nồng gia vị.

Cá tươi được làm sạch nhót, bỏ mang và ruột, rửa nhanh rồi cắt khoanh. Khâu sơ chế cần gọn tay: ngâm lâu để làm giảm vị ngọt, còn đảo mạnh lúc nấu khiến khoanh cá bị vỡ. Khi nước lẩu đã sôi, người nấu thả cá từng khoanh, chỉ đun đến lúc vừa chín để thịt còn chắc và giữ được độ béo ngọt tự nhiên.

Vị chua của nồi lẩu có thể đến từ me, trái bần hoặc cơm mẻ. Me cho vị chua quen thuộc, dễ nêm; trái bần chín chua dịu, có mùi thơm gợi vùng cửa sông. Một lượng nước dừa tươi vừa phải giúp vị chua mềm hơn. Cà chua, dưa, sả, ớt, hành phi và rau thơm được thêm vào để nước dùng có đủ sắc, đủ hương, song phần nổi bật nhất vẫn phải là vị cá.



Lẩu cá bông lau: Giữ vị ngọt của cá trong nước lẩu chua thanh

Rau ăn kèm cũng phong phú không kém: bông súng, bông điên điển, rau nhút, rau muống, đậu bắp, bạc hà, bắp chuối, bông so đũa hay kèo nèo. Tại Trà Vinh, cá bông lau còn được nấu cùng trái bần chín, ăn với bún và những loại rau mọc ven sông.

Nồi lẩu đạt vị khi chua, cay, mặn, ngọt hòa vào nhau mà nước vẫn thanh. Nêm quá tay, nhất là với gia vị có mùi mạnh, sẽ làm mất đi điều hấp dẫn nhất của món ăn: thịt cá bông lau tươi, béo và ngọt.

Lẩu mắm và lẩu cá bông lau đều ngon khi đặt giữa bàn, giữ sôi nhẹ và ăn tới đâu nhúng rau tới đó. Rau vừa chín còn độ giòn; cá bông lau nên gắp nhẹ để khoanh cá không nát. Bún tươi hợp với cả hai món, còn cơm trắng là lựa chọn quen thuộc khi ăn lẩu mắm vì giúp cân bằng vị đậm.

Với lẩu mắm, nhiều người thích thêm ớt tươi hoặc chấm nước mắm ớt, nhưng nên nêm nước lẩu trước vì mắm vốn đã mặn. Cá bông lau hợp với chén nước mắm pha ớt, đôi khi thêm chút chanh. Một ít bún, vài cọng rau, một khoanh cá rồi chan nước dùng nóng là đủ để cảm nhận rõ hương vị của từng nguyên liệu.

Hai món lẩu không gắn với một nghi lễ hay ngày lễ cố định. Chúng có mặt trong bữa sum họp, ngày giỗ, dịp Tết, tiệc gia đình hoặc khi nhà có khách phương xa. Lẩu mắm hợp bàn ăn đông người bởi nồi lẩu có thể quy tụ nhiều sản vật. Lẩu cá bông lau thường được chọn khi có cá tươi đúng mùa, nhất là trong những bữa gặp mặt ngày mưa.

Mùa nước nổi, mâm lẩu mắm càng thêm phong phú với cá linh, bông điên điển, bông súng và rau đồng. Từ món ăn của những gia đình biết dành dụm cá theo mùa, lẩu mắm nay đã bước vào nhà hàng, lễ hội ẩm thực và các chương trình giới thiệu du lịch. Lẩu cá bông lau cũng giữ một vị trí riêng: không cần quá nhiều nguyên liệu, chỉ cần cá tươi và nồi nước chua được nêm vừa tay.

Một nồi lẩu mắm gom hương vị từ ruộng, sông, vườn, rừng; một nồi lẩu cá bông lau giữ vị ngọt của dòng Mekong trong từng khoanh cá. Điều khiến người ta nhớ cả hai món, sau cùng, là hơi nóng tỏa giữa bàn và cảm giác được cùng nhau ăn một bữa thật ngon.

L.T