

Lẩu cá khoai: Đặc sản miền Trung với hương vị chua cay đậm đà

08:42 27/02/2026

Lẩu cá khoai là một món ăn dân dã nhưng đầy sức hút, gắn liền với ẩm thực miền Trung Việt Nam, đặc biệt là vùng Quảng Bình (nay là Quảng Trị). Món này xuất phát từ việc tận dụng nguồn cá biển dồi dào, nơi cá khoai – một loại cá nhỏ, thân mềm, thịt trắng ngọt – được đánh bắt quanh năm. Người dân địa phương đã sáng tạo nên cách chế biến lẩu để giữ nguyên độ tươi ngon của cá, biến nó thành món ăn ấm áp cho những bữa cơm gia đình hoặc tụ họp bạn bè.



Để chế biến lẩu cá khoai, trước hết cần chọn cá tươi sống, thịt dày và chắc. Cá được làm sạch bằng cách rút ruột, bỏ đầu đuôi, rồi rửa kỹ và để ráo. (Ảnh: internet)

Để chế biến lẩu cá khoai, trước hết cần chọn cá tươi sống, thịt dày và chắc. Cá được làm sạch bằng cách rút ruột, bỏ đầu đuôi, rồi rửa kỹ và để ráo. Nước dùng thường được ninh từ xương heo hoặc gà để tạo độ ngọt tự nhiên, sau đó thêm các nguyên liệu chua như khế, măng chua, cà chua, nước cốt me và dưa cải. Phi thơm hành tỏi, cho hỗn hợp này vào đun sôi, nêm nếm với hạt nêm, bột ngọt, ớt tươi và một chút đường để cân bằng vị. Cuối cùng, thả cá khoai vào nồi khi nước sôi, vì cá chín rất nhanh, chỉ cần vài phút là thịt mềm tan mà không bị nát. Một số biến tấu còn thêm nấm đông cô, cần tây hoặc lá chanh thái mỏng để tăng hương thơm.

Về khẩu vị, lẩu cá khoai nổi bật với vị chua thanh từ khế và me, cay nồng từ ớt, kết hợp với vị ngọt dịu của thịt cá và nước dùng. Thịt cá mềm đến mức tan ngay trong miệng, không tanh mà thơm lừng, tạo nên sự hài hòa khiến ai thử cũng khó quên. Đây là món ăn phù hợp với những ngày se lạnh, mang lại cảm giác ấm cúng và no bụng.



Lẩu cá khoai: Đặc sản miền Trung với hương vị chua cay đậm đà
(Ảnh: internet)

Món lẩu này thường được sử dụng trong các bữa ăn hàng ngày, đặc biệt vào cuối tuần hoặc khi gia đình quây quần. Dù không gắn bó chặt chẽ với các dịp lễ lớn, nhưng lẩu cá khoai hay xuất hiện trong những bữa tiệc gia đình, như Tết Nguyên Đán hoặc các ngày giỗ chạp, khi mọi người muốn thưởng thức món ăn nhẹ nhàng, dễ tiêu hóa sau những món thịnh soạn.

Các món ăn kèm với lẩu cá khoai khá đa dạng, giúp tăng thêm phần hấp dẫn. Thường đi cùng là rau sống tươi như rau muống chẻ, cải xanh, hoa chuối bào, rau thơm, thì là và hành lá thái nhỏ. Bún tươi hoặc bánh đa kênh cũng là lựa chọn phổ biến để chan nước lẩu, tạo thành món ăn no. Ngoài ra, một chén nước mắm nguyên chất pha ớt tươi là không thể thiếu để chấm cá và rau.



Món lẩu này thường được sử dụng trong các bữa ăn hàng ngày, đặc biệt vào cuối tuần hoặc khi gia đình quây quần (Ảnh: internet)

Cách thưởng thức lẩu cá khoai đúng điệu là ăn nóng ngay khi vừa chín. Đặt nồi lẩu ở giữa bàn, mọi người cùng nhúng rau vào nước sôi, gắp miếng cá mềm, cuốn với rau sống rồi chấm mắm ớt. Húp ngụm nước lẩu chua cay, xen lẫn vị ngọt của cá, sẽ mang lại trải nghiệm trọn vẹn. Nhiều người còn thích thêm vài lát chanh tươi để tăng độ chua, hoặc ăn kèm với cơm trắng nếu muốn no hơn. Món ăn này không chỉ ngon miệng mà còn giàu dinh dưỡng từ hải sản và rau củ, phù hợp cho cả gia đình.

Lẩu cá khoai không chỉ là một món ăn, mà còn là biểu tượng của sự giản dị và tinh tế trong ẩm thực Việt Nam, đáng để thử và chế biến tại nhà.

L.T (t/h)