

Lẩu thả Phan Thiết - Tinh hoa ẩm thực biển Bình Thuận vươn tầm kỷ lục châu Á

08:07 04/01/2026

Giữa những con sóng vỗ rì rào của vùng biển Bình Thuận, món lẩu thả Phan Thiết như một biểu tượng ẩm thực, kết tinh từ đời sống ngư dân và sự phong phú của thiên nhiên. Món ăn này không chỉ là sự hòa quyện giữa tươi ngon của hải sản và thanh mát của rau củ, mà còn mang theo câu chuyện văn hóa của một vùng đất ven biển, nơi con người sống hài hòa với biển cả.



Đa dạng topping

Được công nhận là kỷ lục châu Á nhờ quy mô và giá trị độc đáo, lẩu thả đã vượt ra khỏi biên giới địa phương để trở thành niềm tự hào của ẩm thực Việt Nam. Nguồn gốc của lẩu thả gắn liền với cuộc sống mưu sinh của ngư dân tại Phan Thiết và Mũi Né. Ban đầu, đây chỉ là những bữa ăn giản dị, khi ngư dân tận dụng hải sản tươi rói đánh bắt được, kết hợp với rau củ sẵn có từ vườn nhà.

Tên gọi "lẩu thả" xuất phát từ cách chế biến và thưởng thức: người ăn tự do "thả" các nguyên liệu vào tô, trộn lẫn để tạo nên hương vị riêng. Theo các tài

liệu, món ăn này có thể bắt nguồn từ gỏi cá truyền thống, với hai biến thể ăn khô hoặc ăn ướt, dần được hoàn thiện qua sự sáng tạo của đầu bếp địa phương. Đến nay, lẩu thả không chỉ xuất hiện trong bữa cơm gia đình mà còn trong các dịp lễ hội, tiệc tùng, tượng trưng cho sự sum vầy và gắn kết cộng đồng.



Nguyên liệu là yếu tố then chốt làm nên sức hấp dẫn của món ăn này. Thành phần chính phải kể đến cá mai – loại cá nhỏ, thịt trắng ngọt, được đánh bắt gần bờ biển Phan Thiết. Cá mai tươi được lọc phi lê, thái lát mỏng và làm tái bằng nước cốt chanh hoặc giấm để giữ độ giòn tan mà không tanh. Kèm theo đó là thịt ba chỉ luộc thái sợi, mang vị béo ngậy; trứng gà hoặc vịt chiên/luộc thái chỉ, thêm độ mềm mịn; và một loạt rau củ tươi như xoài xanh bào sợi chua giòn, khế chua, bắp chuối thái mỏng, dưa leo, giá đỗ, xà lách, rau thơm các loại. Bánh tráng nướng giòn rắc lên trên tạo texture thú vị, trong khi nước lẩu được ninh từ xương heo, tôm khô, dừa, cà chua, hành tây để có vị chua ngọt thanh tự nhiên. Nước chấm đặc trưng pha từ nước mắm Phan Thiết nguyên chất, đậu phộng rang, chuối sứ, tỏi ớt, góp phần cân bằng ngũ vị: chua, cay, mặn, ngọt, bùi. Nhiều nguồn còn nhấn mạnh rằng nguyên liệu ẩn chứa yếu tố ngũ hành – kim (cá), mộc (rau củ), thủy (nước lẩu), hỏa (gia vị cay), thổ (đậu phộng) – mang lại sự hài hòa âm dương, tốt cho sức khỏe.



Lẩu thả Phan Thiết - Tinh hoa ẩm thực biển Bình Thuận (Ảnh: internet)

Quá trình chế biến lẩu thả đòi hỏi sự tỉ mỉ và khéo léo, thường được thực hiện theo cách truyền thống để giữ nguyên bản sắc. Đầu tiên, cá mai được làm sạch kỹ, loại bỏ vảy, ruột, rồi ngâm trong nước muối pha loãng trước khi thái lát và ướp với gừng, tỏi, ớt băm cùng nước cốt chanh khoảng 15-20 phút để tái tự nhiên. Thịt ba chỉ luộc chín, ngâm nước đá giữ độ giòn rồi thái sợi; trứng chiên vàng thơm, cắt chỉ mỏng. Rau củ được rửa sạch, bào hoặc thái sợi để dễ trộn. Nước lẩu ninh chậm từ xương heo và tôm khoảng 30-45 phút, thêm dứa, cà chua, hành tây để tạo độ ngọt thanh, nêm nếm vừa miệng mà không lấn át nguyên liệu chính. Nước chấm xay nhuyễn từ nước mắm, đậu phộng, chuối và gia vị, đun sôi nhẹ để sánh lại. Khi trình bày, tất cả được sắp xếp trên một tre lót lá chuối xanh, với đĩa cá mai ở trung tâm, xung quanh là các loại rau củ và topping, tạo hình như bông hoa rực rỡ hoặc thuyền thúng của ngư dân, vừa đẹp mắt vừa gợi nhớ về nguồn cội biển cả.

Thưởng thức lẩu thả là một trải nghiệm tương tác đầy thú vị, nơi thực khách trở thành "đầu bếp" cho chính mình. Có hai cách phổ biến: ăn khô bằng cách cho bún tươi, cá, thịt, trứng, rau củ vào tô, rưới nước chấm chua ngọt rồi trộn đều; hoặc ăn ướt bằng cách chan nước lẩu nóng hổi lên hỗn hợp, để các nguyên liệu ngấm vị và ấm áp. Bánh tráng giòn được xé nhỏ rắc lên cuối cùng, tạo tiếng giòn tan khi nhai. Mỗi miếng ăn là sự bùng nổ của hương vị: tươi mát từ cá tái, chua giòn từ rau củ, béo ngậy từ thịt trứng, tất cả hòa quyện trong nước lẩu thanh đậm. Món ăn thường được dùng kèm bún hoặc bánh đa, phù hợp cho bữa trưa hoặc tối, và lý tưởng khi chia sẻ với gia đình, bạn bè. Giá một phần thường dao động từ 400.000 VND, tùy quy mô.



Ngoài giá trị ẩm thực, lẩu thả còn chứa đựng nhiều ý nghĩa sâu sắc. Đây là món ăn giàu dinh dưỡng, cung cấp protein từ cá thịt, vitamin từ rau củ, giúp cân bằng cơ thể và tăng cường sức khỏe. Trong văn hóa địa phương, nó đại diện cho lối sống giản dị, gắn bó với biển của người dân Bình Thuận, thường xuất hiện trong các sự kiện du lịch để quảng bá hình ảnh vùng đất.

Năm 2024, món ăn đã được Tổ chức Kỷ lục châu Á công nhận nhờ phiên bản "khổng lồ" trong Tuần Du lịch Bình Thuận, thu hút hàng nghìn du khách. Một số biến tấu hiện đại thay cá mai bằng cá đục hoặc cá trích, nhưng phiên bản gốc với cá mai vẫn được ưa chuộng nhất. Nếu đến Phan Thiết, du khách có thể tìm thưởng thức tại các quán ven biển Mũi Né hoặc nhà hàng chuyên hải sản, nơi món ăn được phục vụ với không gian thoáng đãng, gần gũi thiên nhiên.

L.T (t/h)