Gió đưa, gió đẩy về rẫy ăn còng
Về sông ăn cá, về đồng ăn cua...

Với riêng tôi, những món ăn khi được viết ra còn là kí ức, là hoài niệm. Nhiều khi, chỉ nghe nhắc tên một món thôi, cả tuổi thơ sống động bỗng hiện về. Tôi nhớ như in những ngày giăng câu được con cá lóc bự, ba kêu hái mấy trái me, nhổ vài cọng bông súng, lặt vài đọt rau muống đồng về cho má nấu canh chua. Những trưa rảnh rỗi, má sai mấy chị xay bột làm bánh xèo, bánh khọt. Sa mưa chị em tôi đi bắt cua đồng về nấu canh rau dền. Trời hạn chúng tôi lấy xô đi bắt ốc đất cày về nướng... Những kỉ niệm ấy ấm áp như một làn khói bếp dựng lên trong chiều mưa lất phất, thật mong manh nhưng không thể xóa mờ.

Mỗi người đều có những kí ức thơm thảo với một món ăn bình dị nào đó ở quê nhà. Dù có bôn ba xuôi ngược nơi đâu, muôn vị miền Tây thấm thía lại thôi thúc tôi mau trở về nhà.



MỤC LỤC

12 Hạt ngọc trong bùn
16 Thịt heo đổi lúa
19 Ví cù bắt chuột đồng
22 Cá quê ta kể ra sao hết
26 Cá ngựa chiên tương
30 Khô trộn gỏi sầu đâu
32 Cá lóc nướng rơm
35 Cá kho trái giác
39 Đã mê kho tộ còn ghiền canh chua
42 Nhớ ơi nhớ hỡi
45 Ba trong một
48 Muốn ăn bông súng mắm kho
52 Ốc đất cày
55 Ngọt ngây kẹo kéo
59 Thương hoài ngàn năm
64 Ăn xong đi lấy chị Thảo
67 Nhớ đời món củ hủ dừa
72 Các món ăn sáng dễ ghiền
76 Cơm tấm
81 Cho người quân tử ăn còn nhớ quê
85 Mần bánh ăn bây ơi
89 Bánh gói lá miền Tây
93 Tô mì tôm của má
98 Gà đốt Ô Thum
102 Từ cây thốt nốt
106 Một tô đám mây
110 Độc đáo ẩm thực Chăm Islam
115 Món hột rang ăn cho tỉnh ngủ
120 Đi thăm cháu ngoại một vùa cà na
124 Rưng rưng nhớ bún thịt xào
128 Lên chùa ăn kiểm
132 Món ngon Miệt Thứ
136 Lẩu thập cẩm
140 Mới lạ rồi sẽ thân quen

Thịt heo đổi lúa

Miệt sông nước cá mắm nhiều, nhưng thịt thà thì lại khan hiếm. Bởi lẽ, nhà nào nuôi được con gà con vịt thì cũng đều nghĩ tới chuyện bán lấy tiền đong gạo. Heo hay trâu bò thì người khá giả mới nuôi nổi, chớ dân nghèo thì thua.

Tôi nhớ rõ lắm, nếu không có đám tiệc gì đặc biệt, mỗi năm nhà tôi chỉ ăn thịt heo được hai lần. Đó là vào dịp Tết Nguyên Đán và Tết Đoan Ngọ. Những ngày này, xóm tôi nhứt định sẽ có người mần heo để bán. Nói là bán, chớ thiệt ra ít ai mua bằng tiền mặt lắm, mà đa số đến đổi lúa lấy thịt. Cũng không phải người mua vác bao lúa lại rồi đem mấy kí thịt heo về, mà bà con chỉ đến nói miệng. Ví dụ muốn đổi một kí thịt ba rọi thì mất một giạ lúa, người bán ghi sổ, sau đó đưa thịt cho người mua



cơn mưa cơn nắng quê nhà cũng nhờ những lời dạy rất đời thường của ba của má.

Cũng từ lần đó, sau này thấy mấy chị nấu món gì lạ lạ, tôi cũng đều hỏi kĩ, chớ không có tài lanh chạy đi méc má nữa.

Đã mê kho tộ còn ghiền canh chua

Trong bữa cơm hằng ngày của người miền Tây, thường có ba món chính là món canh, món mặn và món xào. Từ ba món chính này, người ta biến tấu ra nhiều món khác nữa. Hoặc tùy thói quen ăn uống từng nhà mà mình gia giảm thêm. Tuy vậy, món canh và món mặn hầu như không bao giờ thiếu ở mọi bữa cơm. Trong đó, canh chua với cá kho tộ được dân xứ này ưa thích nhứt.

Món canh chua miền Tây có vị chua ngọt rất đậm đà, không giống vị chua thanh ở các vùng miền khác. Để tạo chua, má tôi thường dùng trái bứa, me, trái bần, trái giác, rồi cả chanh và lá giang. Nhiều khi ăn là lạ, hỏi ra thì má nói dùng loại nguyên liệu tạo chua khác như cơm mẻ,



giấm, hèm. Canh chua có thể nấu với lươn, ếch, gà, cá linh, cá rô, cá ngát, cá trê, cá lóc, cá tra, cá ba sa, cá bông lau, cá hú. Nhóm cá da trơn được dân miền Tây nấu canh chua nhiều hơn hết, bởi phần bụng cá có độ béo, bên cạnh cái thơm ngon của phần thân hay phần đuôi cá.

Các loại rau nấu canh chua cũng phong phú vô cùng. Mùa nào rau đó, má tui kêu tui kiếm cho má nào rau muống, rau nhút, bạc hà, cù nèo, lục bình non, giá, khóm, rồi bông súng, bông điên điển... Ngoài ra, không thể thiếu các loại rau thơm, rau tần dày lá, ngò gai và một ít ớt xắt mỏng để tạo mùi vị đặc trưng.

Món canh chua thường ăn kèm với món kho, để vị chua ngọt hòa quyện với vị mặn đậm đà. Bởi vậy, bên cạnh tô canh chua nghi ngút khói, dễ thấy xuất hiện một ơ cá kho tộ nóng hổi. Ơ là cái nồi đất nhỏ, cá kho trong ơ nhìn ngon thêm nhiều phần. Bấy nhiêu đó, ăn với cơm trắng cũng đủ tạo nên một bữa thịnh soạn chốn miệt vườn.

Mấy bận đi công tác xa dài ngày, tôi đều nhớ món canh chua với cá kho tộ khủng khiếp. Bởi vậy khi vừa qua khỏi Sài Gòn, vô cửa ngõ miền Tây, thế nào tôi cũng ghé lại, kêu hai món đó ra ăn cho đã thèm. Có người nói đùa, tới đâu mà ăn được món canh chua với cá kho tộ đúng chất Nam Bộ thì coi như là tới nhà rồi. Tôi thấy câu đùa ấy sao mà có duyên, mà còn trúng nữa, ít nhứt là với bản thân tôi.

Nhớ ơi nhớ hỡi

Đi xa nhớ má nhớ đình
Nhớ công ruộng cấy nhớ anh học trò
Nhớ bến nước nhớ con đò
Nhớ ơi nhớ hỡi mắm kho, đọt vừng...

Miền Tây là nơi dòng Mekong kết thúc thủy trình dài hàng ngàn cây số trước khi đổ về biển cả. Sông nước đã cho vùng đất này biết bao sản vật, điển hình nhứt là tôm cá. Hồi trước, mỗi năm khi vào mùa nước nổi, cá mắm nhiều vô số kể. Những người làm nghề hạ bạc đi đánh bắt một ngày được cả mấy giạ cá. Cá bắt được ăn không hết mà bán cũng chẳng ai mua vì nhà nào cũng có, nên bà con nghĩ đến chuyện làm khô, làm mắm, ủ nước mắm để dành tới mùa khô đem ra ăn. Nếu phải kể tên các loại mắm, chắc miền Tây đưa ra



danh mục dài nhứt: Mắm cá lóc, mắm cá trèn, mắm cá linh, mắm cá sặc, mắm cá chốt, mắm cá sửu, mắm tép, mắm cua, mắm ba khía, mắm ghẹ, mắm thái, mắm pò hoóc, mắm ruột làm bằng ruột cá và trứng cá, dưa mắm làm bằng đu đủ hoặc dưa leo thái nhỏ, nước mắm cá linh, nước mắm rươi...

Miệt thượng nguồn sông Cửu Long, người dân làm mắm hầu hết các loại cá sông, cá đồng, kể cả tôm, tép, cua cũng làm được. Đặc biệt, mắm ruột là loại "cao sản", chỉ làm với ruột và trứng cá lóc hoặc cá lóc bông.

Sau này nhiều người còn sáng tạo thêm các loại dưa mắm cho bữa ăn phong phú thêm. Riêng mắm pò hoóc

Muốn ăn bông súng mắm kho

Mắm là một trong những đặc sản nổi bật và phong phú nhứt của miền Tây. Chắc ai cũng từng nghe qua câu ca dao:

Muốn ăn bông súng mắm kho
Đi về Đồng Tháp ăn cho đã thèm.

Nói là nói vậy, chớ tỉnh nào của miền Tây cũng có mắm, đâu riêng gì Đồng Tháp.

Mắm có thể chế biến thành nhiều món, từ mắm chưng, mắm kho cho tới mắm chiên. Có khi người ta còn ăn mắm sống với cơm trắng. Riêng món mắm kho thì được bà con ưa chuộng nhiều hơn, vì dường như nó chứa đựng văn hóa ẩm thực của người Nam Bộ từ thời mở cõi.



nhưng thường dùng nhứt vẫn là lá chuối. Bánh được làm từ các sản vật sẵn có ở nơi đây, trong đó chủ yếu là nếp, gạo, dừa, đậu.

Nói đến bánh gói lá thì người miền Tây thường nghĩ ngay tới bánh tét và bánh ít. Đây là hai loại bánh được làm trong các ngày Tết hoặc đám giỗ, trước cúng sau ăn.



Bánh tét

Bánh tét gói bằng lá chuối, có dùng dây chuối quấn quanh đòn bánh tạo thành hình trụ tròn. Thao tác dùng dây quấn đòn bánh má tôi gọi là "nức bánh". Bên trong lớp lá chuối má tôi làm đơn giản, thành phần chính là

nếp và đậu, tôi rất khoái nếu má làm phần nhưn bánh là chuối chín hoặc đậu xanh, đậu trắng đãi vỏ, nấu nhuyễn để ráo. Nếu có thêm đường thì thành nhưn ngọt, còn không sẽ là nhưn trắng.



Bánh ít

Bánh cặp dùng chất liệu gần giống bánh tét nhưng chỉ làm nhưn chuối. Thân bánh dẹp, luôn có hai cái "cặp" với nhau. Bánh ít cũng gói bằng lá chuối nhưng không buộc dây, thân bánh có hình tam giác. Bên trong lớp lá có bột nếp dẻo, nhưn đậu hoặc nhưn dừa tùy khẩu vị người ăn. Phần nhưn bánh ít khi có thịt mỡ như một số vùng