

# Lẩu mắm Nam Bộ

Nếu như miền Bắc nổi tiếng với tô phở nóng nghi ngút khói vào những ngày đông giá lạnh, thì nhắc đến miền Nam người ta sẽ nghĩ ngay đến mắm. Một biến thể của món mắm Nam bộ độc đáo là lẩu mắm.

Ngày xưa khi ông cha ta đi khai hoang mở cõi, đồng bằng Nam bộ vẫn còn là một dải đất hoang sơ, lau sậy bít bùng. Dưới nước thì cá sấu uy hiếp, còn trên bờ thì cọp beo hoành hành. Để xây dựng một vùng đất trù phú như ngày nay, biết bao mồ hôi lẫn máu xương con người đã đổ xuống.

Nhưng vùng đất mới trù phú thật chẳng bỏ công khai phá. Rau trên đồng, cá dưới nước. Đặc biệt, cha ông ta đã biết cách làm mắm, vừa tận dụng nguồn cá dồi dào luôn sẵn có, vừa tiết kiệm thời gian, công sức mà thức ăn vẫn rất ngon lành, đảm bảo dinh dưỡng.

Theo các cụ lớn tuổi ở U Minh, món mắm kho có từ thời khai hoang khẩn đất này. Qua thời gian, món ăn được ông cha ta chế biến từ thời mở đất, đã trở thành lẩu mắm, món ăn không những dành cho người nông dân chân lấm tay bùn mà ngay cả những người dân thành thị lẫn khách du lịch phương xa. Rau, cá thịt, mắm chung thành một món lẩu, đã trở thành một kiểu ẩm thực của văn hóa cộng đồng người Việt - Hoa - Khmer.

Mắm thường là mắm cá sặc, cũng có nhiều nơi dùng mắm cá lóc, cá linh, cá trên... Cá sặc dùng làm mắm được đánh vảy, ướp với các loại gia vị như thính, đường thốt nốt, ớt, gừng, lá khế... Chất cốt của mắm được pha chế trong nước dùng, nên khi ăn chẳng còn thấy cá nhưng cái hương vị và chất ngọt của nó hòa tan trong nồi nước dùng vẫn tạo nên đặc trưng riêng.

Biến tấu đậm nhất, có thể nói là biểu tượng của vùng sông nước Nam bộ, là đĩa rau hoành tráng với hàng chục loại rau, đủ các mùi vị từ chát, đắng cho đến ngọt ngào, mát dịu.

Ngoài ra, ở một số nơi lẩu mắm còn có thêm thịt heo quay, cá hú, mực, ốc bươu, tôm, sò, nghêu...

Người sành điệu ăn lẩu mắm gấp



tùng thứ nhúng vào lẩu vừa chín tới. Sau đó, gắp ra bát. Rau nhúng vào lẩu cho vừa chín tái, thấm cái vị của mắm đồng: giòn giòn của rau nhút, đắng đắng của rau đắng, ngọt ngọt của bắp chuối bào cùng với vị ngọt của tôm, cá. Ăn nóng với bún hoặc với mì, lẩu mắm đậm đà hương vị miền Nam thật khó quên.

Lẩu mắm được nhiều người ưa thích vì ngoài cách giải nhiệt tích cực, đó còn là một món ăn bổ dưỡng. Ấn tượng thị giác của người ăn lẩu mắm là mâm rau với màu xanh của rau, đỏ của bông so đũa Thái và vàng của bông bí hay điên điển, màu tím của cà.

Trong khi đó, ấn tượng vị giác của lẩu là nước lèo kèm theo một số gia vị khác để át bớt mùi mắm.

Người ăn cảm nhận vị ngọt của bông súng hòa lẫn vị chát của rau đắng, lại điểm xuyết thêm cái cay nồng mà thơm của ớt hiểm xanh.

Lẩu mắm là một hình thức ẩm thực có nguồn gốc từ mắm kho được nâng cao. Nghệ thuật nấu lẩu mắm còn được thể hiện trong cách trang trí món ăn biết phối hợp màu sắc và hương vị.

Lẩu mắm cũng thể hiện triết lý “thiên - địa - nhân”: con người sống hài hòa với thiên nhiên. Cách ăn rau trong lẩu mắm Nam bộ thể hiện xu hướng hiện đại, đó là dùng thực phẩm sạch gắn với thiên nhiên.

**NGUYỄN NGỌC THÙY DUNG**  
ACB - ĐÔNG SÀI GÒN - TP.HCM