

10 món dân dã tốn cơm của người miền Tây

Mắm kho, cá lóc nướng trui, xoài băm, cà tím nướng, chuột chiên thuộc nhóm những món ăn thường nhật mang tính đặc sản miền Tây Nam bộ.



Mắm kho là món ăn mà gần như người miền Tây nào cũng biết. Nguyên liệu chính bao gồm mắm cá linh hoặc cá sặc, cà tím, khổ qua, mực tươi, cá lóc hoặc cá hủ cùng một số gia vị khác. Món mắm kho ăn kèm rau sống các loại nhưng ngon nhất là cọng bông súng, rau dứa, bắp chuối, rau húng quế.



Mắm cá lóc chưng là món hấp dẫn kế tiếp. Món này tiết kiệm thời gian chế biến và ngon miệng khi ăn với cơm bởi vị mặn của mắm, vị cay nồng của gừng và mùi thơm của hành tím, hành lá, tiêu xay, thịt heo băm. Chỉ cần hấp khoảng 15 phút là thành phẩm.



Xoài băm trộn khô cá sặc hoặc cá lóc nướng luôn kích thích vị giác của những người mê món đồng quê. Nếu sợ chua, nên chọn loại xoài đã trở vàng nhưng còn giòn, gọt vỏ rồi bào thành sợi, trộn tí nước mắm tí đường, ít lá rau răm, ớt hiểm. Khô nướng xong thì xé trộn vào. Món ăn có đủ vị chua, ngọt, cay, mặn và mùi thơm lừng của khô nướng lửa than.



Cá lóc nướng trui cũng là món ăn dân dã nổi tiếng xứ Nam kỳ bởi các chế biến nhanh gọn nhưng lại giúp con cá ngọt thịt nhất và thơm nhất. Cá lóc còn sống được đâm một cây trúc từ miệng xuống tận đuôi rồi cắm thẳng đứng xuống đất, sau đó dùng rơm để đốt. Cá sau đốt trông đầy than nhưng sau khi được cạo bỏ lớp da dính than, thịt cá lại rất ngọt và thơm. Cá lóc nướng trui có thể dùng để cuốn bánh tráng, rau rừng chấm nước mắm đồng. Đây cũng là mồi ngon của dân nhậu.



Gà ta nướng mọi là ngon khó cưỡng của khách đến thăm miền Tây. Gà đang chạy trong vườn, đuôi bắt rồi cắt cổ nhỏ lông. Sau khi làm sạch, chặt miếng to rồi nướng trên vỉ than hồng. Gà nướng mọi không tẩm gia vị, sau khi nướng chín vàng thơm phức, chỉ cần chấm muối ớt đã có thể gặm luôn tận xương.



Cá trê kho tộ. Món ăn thường ngày của nhiều người miền Tây từ hàng trăm năm nay. Ngoài cá trê, người miền Tây còn kho cá lóc, cá rô, cá chột bằng nồi đất. Chỉ cần làm sạch cá, ướp tí nước màu dừa, nước mắm, đường, bột ngọt, tí mỡ heo, rồi bắc lên lò kho, trở cho đến khi cạn hết nước là bắc xuống bới cơm dùng bữa. Món cá kho giản dị nhưng lại gắn liền với ký ức của rất nhiều người.



Cà tím nướng là món ăn phụ nhưng khá quen thuộc trong mâm cơm người miền Tây nói riêng và miền Nam nói chung. Chọn trái cà to, đặt lên vỉ bếp than hồng, trở đều cho đến khi cà vàng da thì dùng đầu đũa xăm cho cà chảy nước xèo xèo chín đều trên bếp lửa. Cà nướng xong còn nóng hâm hấp thì lột vỏ trộn với mỡ hành và nước mắm tỏi ớt. Dễ làm nhưng ăn rất ngon cơm.



Canh điên điển nấu cá rô đồng - cái tên gợi nhớ miền Tây từ những ngày tháng 8 âm lịch kéo dài cho đến hết tháng Chạp. Mỗi năm cứ vào dịp này, điên điển trở bông vàng đồng, hái về bắc nồi canh cá rô, nêm tí muối tí me, nước sôi bùng thì cho bông điên điển và mớ giá đậu xanh vào. Canh điên điển ăn với cá kho, cá chiên hay chỉ cần chén nước mắm đồng vớt cá canh ra chấm đã đủ lua cơm quên thôi.



Thịt heo ba rọi luộc cuốn dưa leo rau rừng cũng là món ăn ngon. Món ăn chế biến nhanh, thịt mang đi luộc, kèm theo mớ rau đủ loại, xấp bánh trắng, tí bún tươi và tô nước mắm pha chua ngọt là đủ khiến bụng no căng.



Chuet đồng chiên hoặc nướng là món ăn khiến một số người e ngại nhưng với người miền Tây, đặc biệt là người dân Long An, Đồng Tháp lại đặc biệt ưa thích. Chuet được bắt trên đồng ruộng, loại chuet này chỉ ăn lúa nên sạch, lột da, móc bỏ nội tạng, chặt miếng vừa ăn rồi ướp hành tỏi, nước mắm đồng, bột ngọt mang đi chiên hoặc nướng. Dĩa chuet mằn mặn thơm thơm không chỉ ăn ngon với cơm mà còn là mồi nhậu rất bèn.