

THƯ VIỆN TỈNH PHÙ YÊN

394.10950755

V115H



DCVN.001182

NGHỆ DÂN GIẢN VIỆT NAM

UYỄN VĂN HIỀN

VĂN HÓA ÂM THỰC

HUYỆN ĐÔNG XUÂN



Lời nói đầu
Chương I
Chương II
Chương III



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

Lời nói đầu

Tôi sinh ra, lớn lên và trưởng thành ở Đồng Xuân nên những thói quen thường nhật ở đây tôi biết tương đối rõ, trong đó có sự hiểu biết về thói quen ẩm thực.

Vào tháng chạp năm 1998 tôi về quê (thôn Kỳ Lộ, xã Xuân Quang I, huyện Đồng Xuân) giã gạo mà bà nội và má tôi. Trong dịp này tôi có gặp ông Hai Kế (chú họ tôi) tại buổi tiệc cúng giã gạo. Qua câu chuyện trong bàn trà nước trước khi ăn tiệc cúng, chú Hai Kế có nói với tôi rằng : "Tao nghe đài nói ông Bảo Đại chết rồi mày. Ông ăn uống có thiếu thứ gì mà sao mới 86 tuổi đã chết. Ông Hè, Ông Đói (hai ông này là dân lao động ở Kỳ Lộ) khổ chết cha mà đã hơn 80 tuổi vẫn còn mạnh khỏe, vẫn còn đi cày đước mày".

Người dân lao động một nắng hai sương, ăn uống không cao sang nhưng sống đến trên 80 tuổi mà vẫn còn khỏe, còn lao động đước là việc đáng quý. Tại sao với điều kiện khó khổ như vậy nhưng họ vẫn sống thọ. Tôi nghĩ, chắc có nhiều yếu tố để sống thọ, trong đó có hai yếu tố quan trọng là môi trường và chế độ ăn uống. Các món ăn dân dã của người nông dân tuy không cao lương mỹ vị nhưng có thể đủ chất và hợp khẩu vị. Vì hợp khẩu vị nên kích thích họ ăn ngon, ăn đước nhiều cơm, tiêu hoá tốt. Ví dụ như những món ăn : rau dền luộc trộn với muối ớt; bí ngô nấu canh với đậu phụng; cá nhét kho với lá gừng; cút đồng nấu canh với đu đủ; chim ra ràng (bò câu non) hầm với nếp và đậu xanh. Đối với người dân quê tôi, đó là những món ăn rất ngon nhưng không tốn tiền vì nguyên liệu để chế biến các món ăn đó có sẵn trong nhà, ngoài vườn và bắt ở ngoài đồng. Từ thực tế như vậy nên tôi nảy ra ý nghĩ : Phải sưu tầm, biên soạn những món ăn truyền thống ở Đồng Xuân nhằm lưu giữ, góp phần phổ biến cho mọi người ở mọi nơi cùng làm ăn.

Tuy bận nhiều công việc của người lãnh đạo huyện, nay là lãnh đạo một ngành cấp tỉnh, nhưng tôi vẫn cố gắng tranh thủ thời gian ghi chép lại một số món ăn (chứ không phải tất cả các món ăn) ở Đồng Xuân mà tôi đã biết chế biến. Còn những món ăn mà tôi chưa biết cách chế biến (các loại bánh) thì tôi tìm đến những người nông dân nội trợ hỏi cặn kẽ cách làm và ghi chép lại.

Những món ăn trong tập sách này là những món ăn dân dã tồn tại từ đời này sang đời khác ở Đồng Xuân và chắc tồn tại ở nhiều nơi trong và ngoài tỉnh Phú Yên. Gọi là món ăn dân dã vì từ xưa tới nay chưa có sách vở nào hướng dẫn cách chế biến mà do nhân dân lao động tự sáng chế, truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Nay tôi ghi lại thành sách với những lời văn mộc mạc, có sao viết vậy, không công thức cầu kỳ, dễ áp dụng, ai cũng có thể chế biến đước.

Cuốn sách đước cấu trúc thành ba chương:

- Chương I : Đôi nét về văn hoá ẩm thực ở huyện Đồng Xuân.

- Chương II : Cách chế biến một số món ăn cụ thể.

- Chương III : ý kiến, kiến nghị.

Vì điều kiện và sự hiểu biết có hạn nên tôi hẳn là không tránh khỏi những sai sót trong việc sưu tầm, biên soạn. Vì thế tôi rất mong nhận được sự thông cảm và có góp ý chân thành của bạn đọc gần xa.

CHƯƠNG I

ĐÔI NÉT VỀ VĂN HÓA ĂM THỰC Ở HUYỆN ĐỒNG XUÂN

1/ **Đồng Xuân là một huyện nằm về phía tây bắc tỉnh Phú Yên.** Phía bắc giáp tỉnh Bình Định, phía đông nam giáp huyện Tuy An, phía đông bắc giáp huyện Sông Cầu, phía tây nam giáp huyện Sơn Hòa, phía tây bắc giáp tỉnh Gia Lai. Diện tích toàn huyện 1.063,41 km². Dân số 56.142 người (theo số liệu điều tra dân số 1/4/1999), trong đó khoảng 12% dân tộc thiểu số gồm dân tộc Chăm, Bana.

Huyện Đồng Xuân dựa lưng vào dãy Trường Sơn, rồi trải dài xuống những thung lũng của vùng trung du nên địa hình rất phức tạp, nhiều núi non hiểm trở, có nhiều núi cao, có núi cao tới 1020m (núi La Hiên) quanh năm mây mù bao phủ. Núi rừng cũng là môi trường vô cùng thuận lợi sản sinh nhiều thú rừng, chim chóc, hoa quả, củ, rau là nguồn cung cấp lương thực, thực phẩm dồi dào, ngoài ra còn rất nhiều dược liệu quý. Có một sông cái (sông Kỳ Lộ hay còn gọi là sông Cái), hai sông con (sông Trà Bương và sông Cô) và rất nhiều suối là những dòng nước mát cung cấp nước ngọt cho những cánh đồng lúa, cho dân sinh và đặc biệt những dòng sông suối ấy cung cấp nguồn hải sản phong phú quý giá cho nhân dân Đồng Xuân và các huyện lân cận. Từ ngày sông Trà Bương được đắp đập chặn dòng để làm hồ (gọi là hồ Phú Xuân) hoàn thành từ cuối 1996 với dung tích khoảng 12 triệu m³, có năng suất tưới 1.500ha đất canh tác là môi trường nước vô cùng thuận lợi quý giá để phát triển nguồn thủy sản nước ngọt. Dọc theo những con sông, suối là những cánh đồng ruộng và đất thổ tuy không rộng nhưng rất phì nhiêu do hàng năm vào mùa mưa, lũ đã đưa phù sa vào bồi đắp, làm cho hoa màu, cây trái, rau cỏ mọc tự nhiên quanh năm xanh tốt, là nguồn thức ăn đáp ứng nhu cầu thường xuyên cho người và gia súc, gia cầm ở vùng quê này.

2/ **Nhân dân Đồng Xuân chủ yếu làm nghề trồng trọt; chăn nuôi; lập vườn nhà, sản xuất tiểu thủ công nghiệp và làm một số nghề phụ như buôn bán; săn bắt chim muông, thủy sản).**

2.1) *Về trồng trọt* , họ trồng các loại cây :

***Lúa** (lúa tẻ và nếp): được sản xuất ở ruộng nước, đất thổ và đất rẫy. Ở ruộng thì sản xuất 3 loại lúa là lúa Đồng Nai, lúa Trắng và lúa Tứ quý, trong đó lúa Đồng Nai và lúa Trắng là hai loại lúa chủ yếu trồng ở đồng ruộng Đồng Xuân. Lúa Đồng Nai và lúa Trắng ăn rất ngon cơm, có mùi thơm thoang thoang và có độ dẻo vừa phải, loại cơm gạo này ăn với thức ăn gì cũng ngon nhưng ngon nhất là ăn với các loại mắm (mắm nêm hay còn gọi là mắm cái, mắm ruốc, mắm cà, mắm mít, mắm thơm, chao, tương, nước mắm cá cơm, mắm đậu phụng) và các loại cá kho, cá muối nướng và cá muối chưng. Ngày nay lúa Đồng Nai và lúa Trắng không còn nữa vì tuy năng suất của lúa Đồng Nai cũng khá

cao (khoảng 4 tấn/ha/vụ) nhưng thời gian sinh trưởng quá dài (từ khi gieo đến khi gặt hơn 7 tháng). Còn lúa Tứ quý thì thời gian sinh trưởng ngắn (3 tháng rưỡi) nhưng vì năng suất thấp nên chỉ gieo mùa phụ (sau khi gặt lúa Đồng Nai) hoặc gieo xen vào lúa Đồng Nai, lúc lúa Đồng Nai còn đang thời con gái thì lúa Tứ quý đã chín. Ruộng còn trồng nếp, thường người ta gieo xen vào lúa Đồng Nai, lúa Trắng giống như gieo lúa Tứ quý. Vì nếp chỉ khoảng 4 tháng là chín. Có nhiều loại giống nếp, nhưng ngon (dẻo, thơm) nhất là nếp quạ và nếp tằm. Nếp quạ vỏ đen, gạo trắng, nó rất dẻo và có mùi thơm đặc biệt. Hôm nào nhà ai nấu nồi nếp quạ thì cả xóm đều biết do mùi thơm lan tỏa của nó. Nếp tằm vỏ vàng đỏ như tằm luộc, gạo trắng, cũng thơm dẻo nhưng không bằng nếp quạ.

Ở đất thổ họ trồng nhiều loại lúa, như lúa áo già có vỏ đỏ nâu giống lông chim áo già, hạt gạo lúa này có màu đỏ, già trắng vẫn còn màu hồng hồng ăn ngon cơm; có lúa nhỏ hôm vỏ mốc, gạo đỏ; lúa đá có hai loại: đá đỏ gạo và đá trắng gạo; lúa cau vỏ xám, gạo đỏ; lúa hạt dài giống lúa nông nghiệp 8 bây giờ và nhiều giống lúa khác.

Ở đất rẫy họ thường sử dụng lúa trồng đất thổ để tria rẫy. Nhưng cũng có một giống lúa chỉ chuyên tria đất rẫy đó là lúa to, lúa này hạt trọc và to hơn các loại lúa khác, vỏ xám, gạo trắng.

Các loại cây : bắp, sắn, khoai lang, thuốc lá, đậu phụng, đậu đen, đậu xanh, đậu nành, dưa đều trồng được ở đất thổ, đất soi, đất rẫy. Tuy nhiên ở từng loại cây có sự sinh trưởng khác nhau ở từng loại đất: đất soi, đất bãi bồi thích hợp nhất cho cây thuốc lá, các loại đậu, dưa hấu và bắp. Đất thổ, đất rẫy thích hợp nhất cho cây mía, sắn, khoai lang và cả cây bắp nữa. Riêng cây bắp, cây sắn không chịu đất khi mưa bị úng nước - khi bị úng nước bắp, sắn sẽ chết.

Các loại khoai : khoai mài, khoai tím, khoai từ, khoai hạ, môn thường trồng ở vườn nhà hoặc trồng ở những mảnh đất đầu thửa đuôi thửa của những đám đất thổ, đất rẫy - ít khi họ sử dụng một miếng đất rộng lớn để trồng các loại cây khoai này.

-Về chăn nuôi: họ nuôi các loại con: bò, trâu, ngựa, dê, heo, chó, mèo, gà, vịt, ngỗng, chim bồ câu. Trâu bò ngựa nuôi chủ yếu để kéo cày, kéo xe, chuyên chở. Con bò chỉ mổ thịt khi nó đảo cày, què chân và bò bị bướm trắng lang o (con bò trắng có bướm trắng, o có lang trắng thì theo quan niệm của nông dân là con bò xấu, nếu tiếp tục nuôi nó thì trong nhà sẽ gặp nhiều việc không may). Trâu cũng chỉ ăn thịt khi không còn cày được. Ngựa ít khi họ ăn thịt. Dê nuôi để ăn thịt và lấy sữa. Heo nuôi để mổ thịt trong những ngày giỗ, ngày Tết, đám cưới và nuôi để bán lấy tiền mua sắm. Chó nuôi để giữ nhà, đi săn, con nào không giữ nhà, không biết săn thì mới ăn thịt. Những năm 60 về trước, việc giết chó để ăn thịt là rất ít khi xảy ra ở Đồng Xuân, vì ít người biết ăn thịt chó, hơn nữa họ rất quý chó nên không nỡ ăn thịt nó. Mèo nuôi chủ yếu để bắt chuột, nhân dân Đồng Xuân từ xưa tới nay chưa biết ăn thịt mèo. Gà, vịt, ngỗng nuôi để lấy trứng và ăn thịt. Tiện nhất là việc nuôi gà, vì nhà nào cũng có lúa, có sắn đóng rơm quanh nhà, có vườn nhà rộng đủ lượng thức ăn nuôi gà, do vậy mỗi nhà nuôi ít nhất 10 con gà, nhiều cũng cả trăm con, khi nhà thiếu thức ăn tươi (thức ăn bổ có nhiều đạm) hoặc đi làm đồng về hơi mệt là liền bắt gà làm ăn. Chim bồ câu nuôi chủ yếu để ăn chim ra ràng (chim bồ câu non). Mỗi tháng một cặp chim bố mẹ sinh ra một cặp chim con. Nếu một nhà nuôi từ bốn đến sáu cặp chim bồ câu bố mẹ thì tuần nào cũng sẽ được một cặp chim bồ câu non để hầm hoặc chưng cách thủy với nếp, đậu xanh. Người già, người ốm mới dậy mà được ăn món này thì sẽ nhanh chóng hồi phục sức khỏe. Chim bồ câu rất dễ nuôi, ta chỉ việc đóng cái thùng bằng gỗ rồi khoét những lỗ tròn cho chim chui vào với thể tích

của chuồng cho mỗi cặp chim bố mẹ khoảng từ 27 đến 30cm³. Nếu sáu cặp thì thể tích chuồng từ 162cm³ đến 180cm³. Thường người ta làm hai tầng, trên lợp tôn hoặc ngói (nếu để ngoài trời), nếu ta để vào hiên nhà đã có mái che thì không cần lợp. Bò câu rất dễ chăm sóc, siêng thì cho ăn, không siêng thì chim tự kiếm ăn, nhưng khi đồng ruộng hết lúa, ở nhà không còn thóc rơi vãi thì chim hay vào nhà lục phá.

2.2) Về lập vườn nhà, họ trồng các loại cây: xoài, mít, thom, măng cầu, mận, vú sữa, ổi, lựu, đào, thanh long, cam, chanh, bưởi, khế, me chua, dứa, ô mai, chuối, đu đủ, bầu, bí, mướp, cà chua, cà dĩa, cà giòn, dưa leo, gừng, nghệ, ớt, tỏi, hành, các loại rau, và trồng tre để lấy măng và sử dụng tre già làm nhà, đan lát. Trong các loại cây trái trên, có loại một năm chỉ ra trái một vụ như: xoài, thom, me chua, thanh long (thanh long ra một vụ nhưng nhiều đợt). Ngày nay do áp dụng khoa học kỹ thuật nên người ta đã bắt xoài, thanh long ra được hai vụ trong một năm. Có cây ra một vụ chính, một vụ phụ như mít, măng cầu, mận, vú sữa,Có loại cũng ra một vụ chính nhưng rải rác quanh năm đều có quả như dứa, chanh, chuối, đu đủ, Các cây trái trên thường tập trung chín vào mùa hè và thu. Còn bầu, bí, cà, dưa, ớt, tỏi, hành thì có thể trồng được quanh năm, nhưng phát triển tốt nhất vào mùa đông và xuân. Riêng ớt vào cuối mùa đông rất khan hiếm trái, vì ớt không chịu lạnh. Gừng, nghệ thu hoạch vào cuối đông, đầu xuân; nhưng hai loại này có thể quanh năm không bị hư thối nên không xảy ra việc khan hiếm gừng, nghệ trong bữa ăn hàng ngày. Từ đó ta thấy rau quả cũng theo mùa, do vậy dân gian ở Đồng Xuân có câu "*mùa nào thức ấy*".

2.3) Về sản xuất tiểu thủ công nghiệp, những năm bảy mươi về trước, nghề tiểu thủ công nghiệp rất ít phát triển ở Đồng Xuân. Chỉ phát triển nhất là nghề chế biến mía đường, ép dầu phụng và đan lát. Vì mía đường và đậu phụng là nông sản chủ lực của nhân dân Đồng Xuân. Do vậy dân gian có câu:

"Đất Đồng Xuân mía đường bát ngát"

Người Đồng Xuân bát khuấy kiên trung"

Bất cứ ai dù lạ hay quen nếu ghé nhà của người dân Đồng Xuân thì sẽ được ăn đường với đậu phụng. Nếu đến chơi một tí rồi đi ngay thì ăn đường đen hoặc đường cát với đậu phụng sống. Nếu ở chơi lâu thì được chủ nhà làm ngay kẹo dẻo (kẹo dẻo hoặc kẹo khô) mời khách ăn. Ngày nay tôi hay nhớ cái mâm kẹo dẻo dẻo nhẹ, cả nhà (bữa nào có khách thì cùng khách) mỗi người một chiếc đĩa dĩa dính kẹo ăn no không biết ớn, ăn xong ra bát nước kéo một gáo nước lạnh (nước lã) cắn bụng thật là đã.

2.4) Về nghề săn bắt: gồm săn bắt thú rừng, chim chóc và đánh bắt thủy sản.

Về săn bắt thú rừng: họ thường dùng chó để đi săn và gài bẫy.

Về đi săn họ thành lập bầu săn, mỗi bầu săn gồm một ông bầu và nhiều bạn. Ông bầu phải nhà khá giả, nhiều chó hay. Bạn thì chỉ cần một con chó, hay thì càng tốt, không hay cũng không sao. Thú họ thường săn được là nai, heo rừng và quây (con mang) còn thỏ, heo, chồn, nhím, rùa (nói chung những con thú nhỏ) thì họ ít chú ý, vì khi săn được con thú nhỏ về không biết chia cho ai. Khi săn được thú ông bầu liên tục thổi những hồi còi dài và con thú được khiêng về nhà ông bầu mổ thịt. Trước hết lấy bộ đồ lòng và thịt đùi, thịt thăn nấu cháo cho cả nhà ông bầu, những người bạn và một số bà con láng giềng cùng ăn. Ăn xong họ chia thịt, ông bầu được chia phần lớn thịt, trong đó phải được cái

đầu thú để cúng. Còn những người bạn được chia mỗi người một ít thịt (thường từ một đến vài ba ký trở lại, tùy theo con thú lớn nhỏ).

Về gài bẫy thì thường họ gài bắt những con thú nhỏ như chồn, cheo, thỏ, công, gà rừng. Ngày nay do áp dụng kỹ thuật trong việc gài bẫy bắt thú nên họ gài bắt được cả những con thú lớn như nai, heo rừng, cả cọp, gấu... vì vậy thú rừng ngày càng ít, đặc biệt hiện nay cọp không bao giờ xuất hiện ở Đồng Xuân. Trong các loại thú nhỏ gài bẫy được thì cheo và thỏ là ngon nhất. Cheo, thỏ nấu cháo rất ngon, ngọt, ngon hơn cả gà ta. Khi gài được con cheo hoặc thỏ, ta đem nhúng nước ướm hết lông rồi thui trên bếp lửa đang cháy, cạo sạch lông, đem hơ lại lửa cho vàng da, cạo sạch lại một lần nữa rồi làm sạch ruột, chặt con cheo hoặc thỏ làm hai, bỏ vào nồi nấu cháo với gạo tẻ, nếu có nếp với đậu xanh càng ngon. Khi thịt chín, ta vớt ra, dùng tay xé thịt riêng, xương riêng, rồi bóp muối ớt thật cay vào. Cháo chín nêm nếm nhắc xuống ta sẽ được một nồi cháo, một vài đĩa thịt thơm ngon, ai thấy cũng phát thèm và bốc ăn ngay, ít ai chờ được khi dọn lên mâm cỗ mới ăn.

Ngày nay ngoài việc săn bằng chó và gài bẫy còn có việc dùng súng đạn để đi săn, tuy Nhà nước nghiêm cấm việc săn bắt kiểu này nhưng cũng không ngăn chặn được, làm cho thú rừng cạn kiệt càng thêm cạn kiệt.

Về nghề đánh bắt thủy sản: để đánh bắt động vật dưới nước nhân dân Đồng Xuân thường đan lưới, thả câu, đơm, xúc, mò. Những năm bảy mươi về trước những dòng sông, suối, những cánh đồng ruộng nước ở Đồng Xuân các loại cá, cua, tôm, ốc nước ngọt rất là nhiều. Đem lưới thả vài tiếng đồng hồ thì cũng được cả chục ký cá. Hoặc đến mùa lụt, cá tràu (cá quả, cá lóc), cá trê, cá nhét (chạch), cá trôi, cá lúi vào ruộng đẻ. Cá trôi, cá lúi đẻ xong thì cá mẹ đi ra sông, chỉ để lại con của chúng, vài tháng sau thì đã to bằng ngón tay, ngón chân. Cá tràu, cá trê, cá nhét thì cả mẹ và con đều ở lại đến cuối tháng 11 và tháng 12 dương lịch, nhất là những ngày tiết như tiết đông chí (22 hoặc 23 tháng 12 dương lịch) cá kéo từng đàn ra sông. Người dân quê tôi họ dùng đó đơm ở những trở ruộng mỗi đêm cá vào đó cả ky (mỗi ky khoảng vài chục ký). Nhiều quá ăn không hết họ đem bán và rọng vào chác nước để ăn nhiều ngày, hoặc họ đem muối, kho. Cá trê, cá nhét mà đem kho với lá gừng thì hết ý, người nào kén ăn nhất cũng sẽ khen ngon khi ăn món cá kho này. Cái món cá trê hoặc cá nhét kho với lá gừng càng ngon hơn khi ta ăn nó với cơm gạo lúa Đồng Nai, lúa Trắng. Cái ngon ngọt của cá, cái thơm cay nồng của lá gừng cộng với cái thơm thoảng, cái dẻo đậm của cơm gạo lúa Đồng Nai, lúa trắng làm cho miệng ta thèm ăn, bụng no rồi nhưng miệng vẫn còn muốn tiếp tục ăn. Ngày nay chúng ta không còn có dịp thưởng thức cái vị ngon ấy nữa. Bởi vì cá trê, cá nhét kho lá gừng thì có, nhưng gạo lúa Đồng Nai, lúa trắng đâu còn nữa, vì để tăng sản lượng lương thực họ đã thay lúa Đồng Nai, lúa Trắng bằng các loại giống lúa ngắn ngày, năng suất cao nhưng chất lượng gạo thua kém xa các loại giống lúa cũ.

Còn cua thì những năm về trước và cả ngày nay chúng sinh sản rất nhiều ở những đồng ruộng Đồng Xuân, nhất là ở cánh đồng La Hai (thị trấn huyện Đồng Xuân) ta đi bắt một lúc cũng được cả giỏ, nhưng nhân dân Đồng Xuân không quen ăn cua, chỉ có các em chăn bò khi đói bụng hay lội ruộng bắt vài con nhóm lửa nướng ăn chơi, đôi khi có người bắt chục con về giã lọc lấy nước nấu canh chua, canh rau hoặc làm nước lèo ăn bún.

Còn ốc thì có nhiều loại, nhưng nhiều nhất là ốc bươu ở ruộng và ốc quẩn ở sông. Bắt ốc chủ yếu là mò ở sông và đi theo bờ ruộng hoặc băng vào những đám ruộng nước để lượm. Nhân dân Đồng Xuân thường bắt ốc về luộc ăn chơi hoặc luộc lấy nước và lấy

thịt ốc nấu canh hoặc khêu thịt ốc xào với chuối cây. Ngày nay món "ốc xào với chuối cây" là đặc sản của một số nhà hàng sang trọng.

3. Do huyện Đồng Xuân là một huyện giáp ranh tỉnh Bình Định huyện Sông Cầu, Tuy An, Sơn Hòa và có các đường giao thông thuận lợi đi đến các huyện và tỉnh giáp ranh. Đặc biệt là có đường sắt bắc-nam chạy qua huyện. Những năm về trước có 3 ga tàu lửa đậu lấy hàng, đón khách như ga Xuân Lãnh, ga La Hai, ga Hà Bằng, trong đó ga La Hai (thị trấn huyện) là ga có nhiều hàng hóa và hành khách lên xuống. Ngoài đường sắt và đường lộ, Đồng Xuân còn có sông cái Kỳ Lộ xuất phát từ vùng núi tỉnh Gia Lai, dài khoảng 150km², chảy dọc theo chiều dài của huyện đồng Xuân rồi xuống huyện Tuy An, đổ ra biển. Sông Kỳ Lộ tuy hơi hẹp nhưng sâu, thuyền bè đi lại giao lưu dễ dàng. Do vậy dân gian có câu ca dao:

"Sông Kỳ Lộ vừa sâu vừa hẹp,

Nước Kỳ Lộ vừa mát vừa trong

Thuyền anh bơi ngược dòng sông,

Tìm em cho thỏa tấm lòng nhớ thương"

Do thuận tiện giao thông đường sắt, đường bộ, đường thủy như vậy nên việc giao lưu kinh tế, văn hóa, xã hội giữa huyện Đồng Xuân với tỉnh Bình Định và các huyện lân cận rất dễ dàng, thường xuyên, trong đó có việc giao lưu các sản vật, giao lưu văn hóa ẩm thực giữa các vùng với nhau, nhất là giao lưu giữa các nông sản, sản phẩm của rừng với sản phẩm của biển. Vậy nên dân gian có câu ca dao:

"Ai về nhẩn với nậu nguồn

Mít non gởi xuống cá chuồng gởi lên"

Câu ca dao trên chắc lẽ truyền miệng rộng rãi nhiều vùng trong cả nước, trong đó có lưu truyền ở Đồng Xuân, ngay từ nhỏ tôi đã thuộc câu ca dao này.

Những năm sáu mươi về trước hải sản được đưa đến Đồng Xuân phần lớn bằng đường thủy, thuyền buồm đi từ Ngân Sơn, Tuy An lên chợ Hà Bằng Xuân Sơn, chợ La Hai, chợ Đồng Dài, chợ Lũng, chợ Kỳ Lộ. Tất cả các chợ này đều nằm sát bờ sông Kỳ Lộ. Vì phải vận chuyển bằng thuyền qua một đoạn đường dài (gần nhất như chợ Hà Bằng cũng cách cầu Ngân Sơn Tuy An đến hơn 10km, xa nhất như chợ Kỳ Lộ thuộc xã Xuân Quang phải đến trên 30km) nên nhân dân Đồng Xuân ít được ăn cá biển tươi ngon, thường được ăn cá muối, cá hấp, mắm nêm (mắm cá) mắm ruốc, mắm ruột cá ngừ, nước mắm cá cơm. Cá biển muối ngon nhất là cá mè, cá thu, mực muối. Cá mè muối, cá thu muối mà đem bỏ vào tô, cho tí nước, rưới tiêu bột vào, cho vào nồi cơm vừa cạn chừng chín tỏa mùi thơm phức, ai bắt gặp cái mùi ấy cũng phát thèm, muốn ngồi vào bàn dọn cơm lên ăn ngay. Mực ống muối ngon nhất là nướng hoặc chiên dầu ăn với cơm nguội. Cơm nguội phải là cơm cục, ăn một cục cơm, cắn một miếng mực, ăn no ra chác nước lã mức một gáo làm một hơi thật là đã. Cá hấp có hai loại: cá ô và cá nục. ở Đồng Xuân xóm dân ở chợ Hà Bằng là một trong một số điểm chuyên hấp cá ô, cá nục. Như trên đã nói chợ Hà Bằng là điểm gần nhất trên đường vận chuyển cá biển từ cầu Ngân Sơn (Tuy An) lên Đồng Xuân bán. Vì gần nên chợ này mua được cá tươi, họ thường mua rất nhiều cá tươi

ở Tuy An chở lên, mua xong họ đem hấp (cá ồ, cá nục) và muối một số cá khác. Cá muối thì họ để bán nhiều ngày, nhất là chờ những ngày mưa gió, cá biển không lên được thì họ tung ra bán. Còn cá ồ, cá nục hấp xong là gánh đi ngay bán các chợ khác trong huyện. Cá hấp (đặc biệt là cá ồ hấp hay còn gọi là cá nức - khi hấp con cá nức dọc 3 hoặc 4 đường) cuốn bánh tráng với giá sống, rau sống chấm với mắm cá thì ăn hết ý. Một người một con cá ồ hấp bằng cổ tay, hai cái bánh tráng, một đĩa rau sống (phần nhiều là giá sống), một đĩa mắm cá thì đã được một bữa ăn no nê, ngon lành.

Cá hấp còn được dùng nấu canh với bầu, với dưa hấu non, bí chanh, mướp rất ngon ngọt. Khi dùng cá hấp để nấu canh họ thường xé nhỏ thịt cá hấp ra, bỏ xương, khi nước sôi họ bỏ bầu bí và cá vào đun đến khi bầu, bí chín, nêm nêm vừa ăn, nhắc xuống. Loại canh này phải xắt lá hành, ngò, hoặc lá é nêm vào sẽ làm tăng độ thơm ngon của nồi canh.

Các loại mắm chế biến từ hải sản đều ngon, mỗi loại đều có vị riêng. Mắm cá ngon nhất là lúc nó còn nguyên con cá cơm có màu đỏ hồng (con cá làm mắm chưa rửa nát) khi mắm cá vào độ ấy, ta lấy ớt xiêm (ớt nhỏ trái mọc tự nhiên ngoài đồng) và tỏi bỏ vào chén đâm nát, gắp mắm trộn với ớt tỏi vừa đâm rồi nặn (vắt) chanh vào. Mắm này mà chấm rau ăn với cơm hoặc chỉ ăn nó với cơm (không thêm món gì nữa) cũng đã no nê ngon lành. Mắm ruốc làm từ con ruốc biển. Mắm ruốc chế biến được nhiều món ăn hơn mắm cá, gồm mắm ruốc kho thịt heo để ăn nhiều ngày. Hồi chiến tranh mà có một gô mắm ruốc kho thịt heo thì thật yên tâm. Mắm ruốc là món dùng chấm rau, chấm thịt heo, thịt nai, thịt bò rất ngon, nó còn dùng

để nấu chua với lá giang, loại canh chua này có mùi thơm hấp dẫn lắm. Đặc biệt mắm ruốc mà quết với bánh tráng nướng là một món ăn chơi lý thú, cái giòn và thơm của bánh tráng, cái thơm ngọt, mặn của mắm ruốc tạo cho ta vừa vui tai vừa ngon miệng. Mắm ruột cá ngừ là mắm làm từ một con cá ngừ do những người buôn cá chế biến vì chỉ có họ mới có nhiều ruột cá để làm mắm. Khi cắt con cá ra từng khúc để bán thì người bán thường lấy ruột lại để làm mắm. Khi họ có ruột cá rồi, họ chỉ việc bỏ muối vào cho mặn, trộn đều đem gian nắng từ năm đến bảy ngày là ruột cá đã chín, thơm, ăn được. Mắm ruột cá ngừ có màu đen, ai ăn chưa quen thì thấy ngại, nhưng thật ra nó dùng để chấm rau, chấm cà dĩa ăn rất ngon. Có hai cách ăn mắm ruột cá ngừ: ăn tươi như ăn mắm cá và chiên dầu cho chín rồi ăn. Khi chiên dầu, nó có vị thơm hấp dẫn, kích thích ta thèm ăn, ăn được nhiều cơm. Và một món ăn không bao giờ thiếu trong bữa ăn hàng ngày của nhân dân miền nam (Từ Huế trở vào) nói chung và nhân dân Đồng Xuân nói riêng là nước mắm cá cơm. Nước mắm cá cơm có nhiều công dụng, nó làm nước chấm để chấm rau, chấm thịt, chấm bánh xèo, bánh bèo, bánh nậm, dầm cá nướng, cà nướng, nêm canh; kho thịt, cá; rộng (ngâm) thơm và mít để ăn cả năm không bị hư. Đặc biệt ngon là nước mắm nhỏ lù. Nước mắm nhỏ lù có độ đậm cao, rất thơm ngon, nếu quần áo bị thấm nước mắm thì giặt mấy cũng không hết mùi. Nước mắm nhỏ lù ít khi dùng để kho thịt cá và nêm canh mà nó chỉ được dùng làm nước chấm chấm rau, cá, thịt, chấm các loại bánh và chan vào cơm ăn. Nước mắm đã ngon thì không cần cho thêm bột ngọt, bởi vì bản thân nó đã ngọt, đã thơm rồi, cái vị ngọt, mùi thơm của nước mắm ngon đậm đà lắm, ta ăn xong đến vài ba tiếng đồng hồ mà miệng vẫn còn thấy thơm, thấy ngọt ở cổ họng. Nước mắm càng ngon hơn khi chén nước mắm có vị tỏi, ớt xiêm và tí nước chanh. Tỏi thì đâm nhỏ rồi rót nước mắm vào, ớt xiêm dùng đũa đâm chừa không nên đâm dập, vì đâm dập giảm độ ngon, nước chanh không nên cho nhiều, vì cho nhiều sẽ làm giảm độ thơm, độ ngọt của nước mắm. Nhưng nước mắm dỏ (không được ngon) thì cho chanh vào tùy thích. Ngày trước nhân dân quê tôi họ rất quý nước mắm ngon, họ quý không chỉ vì nó hiếm mà còn

vì độ ngon của nó. Do vậy khi ăn món gì mà phải dùng nước mắm nhiều thì các bà nội trợ đau lắm, vậy dân gian quê tôi có câu:

"ăn rau đau nước mắm"

Có nghĩa rằng ăn rau sẽ hao tốn nhiều nước mắm, làm cho người nông dân thấy hơi bị tốn kém nên tiếc.

4/ Xuất phát từ nguồn lương thực, thực phẩm, rau quả tại địa phương và ở các vùng lân cận giao lưu đến là những yếu tố cơ bản, hình thành cơ cấu và nội dung bữa ăn thường nhật của nhân dân Đồng Xuân.

4.1/ Người dân Đồng Xuân thường ăn ba bữa chính:

Ăn sáng: Từ khoảng 5 giờ đến 7 giờ sáng, tùy theo từng người, từng nghề nghiệp mà họ ăn sớm hoặc muộn. Nếu đi cấy lúa, làm mía, đi cấy thì họ dậy sớm nấu cơm sớm, ăn sớm, đi làm sớm đỡ nắng, khi mặt trời chói nắng đã làm công việc được nhiều rồi. Nếu họ làm công việc ở nhà hoặc không đi làm gì thì họ ăn sáng muộn hơn, có khi đến nửa buổi mới ăn. Có người đàn ông tuổi đã cao (trên 60 tuổi) có khi sáng dậy họ uống một bình trà đậm rồi đi làm, đến nửa buổi vợ hoặc con cháu đem cơm họ ăn, ăn xong rồi làm tiếp đến trưa mới về nhà.

Buổi sáng họ thường ăn cơm với các loại thức ăn mặn như cá, thịt kho, trứng vịt hoặc trứng gà luộc chấm nước mắm, và các loại mắm như mắm thơm, mắm mít, mắm cà, mắm đậu phụng, mắm ruốc, mắm cá, cá muối, mực muối. Hoặc họ ăn cháo với cá kho, cá muối, cũng có thể họ chỉ ăn một bát cơm rang rồi đi làm, họ so sánh: "*Một bát cơm rang bằng một sàng cơm thổi*", thức ăn buổi sáng rất ít khi có món rau và canh, vì họ nghĩ ăn sáng phải chắc bụng "*ăn no vát nặng*" tức ăn có no mới làm được nhiều công việc, thực tế nếu buổi sáng trước khi đi làm đồng ăn thật no, giữa buổi có bữa ăn nhẹ nữa thì năng suất lao động khá cao, do buổi sáng thời gian lao động dài, ánh nắng mặt trời ít chói chang nóng bức hơn buổi chiều, cộng với việc bụng no, đủ năng lượng hoạt động nên làm rất chạy việc. Người khôn khi thuê lao động làm việc bao giờ họ cũng cho công ăn no và có lời động viên khéo nên năng suất lao động có thể tăng gấp rưỡi, lợi nhuận sinh ra cao. Do vậy người khôn thường giàu lại càng giàu thêm.

Bữa ăn trưa thường diễn ra từ lúc 11 giờ đến 12 giờ, có người vì say mê công việc có thể ăn trễ hơn, có khi đến 13 giờ mới ăn. Bữa ăn trưa gồm có cơm và thức ăn. Thức ăn buổi trưa thường phong phú hơn buổi sáng. Tùy theo gia cảnh mà thức ăn của buổi trưa của từng gia đình có đôi chút khác nhau. Nhưng điểm giống nhau cơ bản là bữa ăn trưa của những gia đình nông dân ở Đồng Xuân từ mùa xuân đến mùa thu bao giờ cũng có canh rau, mắm và có thể có món xào. Canh thì thường nấu một trong các loại : canh chua; canh rau; canh bầu; bí, mướp, dưa, cà. Canh chua họ thường nấu với cá sông, cá đồng, tôm, tép, ốc, thịt chim, thịt gà. Canh rau nấu với đậu phụng, với cá, với thịt hoặc chỉ nấu canh rau nêm muối, mắm, bột ngọt. Canh bầu, bí, mướp, canh dưa, canh cà thường nấu với cá và thịt bò, thịt heo, thịt rừng. Phần nhiều họ nấu canh bầu, bí, mướp...với cá, còn nấu với thịt chỉ thỉnh thoảng, có khi họ nấu không có thịt, không có cá. Họ cho rằng "*ăn cơm có canh tu hành có vái*". Tức ăn cơm là phải có canh, nhất là ăn cơm trưa mùa nắng, giống như tu hành phải có vái lạy. Vì sao ăn cơm trưa vào mùa nắng phải có canh? Vì

Đồng Xuân là một huyện nằm trong khu vực Nam trung bộ, khu vực này từ cuối xuân đến hết mùa thu, khí hậu nóng, nhiệt độ trung bình cao, người nông dân đi lao động ngoài trời nắng chang chang nên đổ mồ hôi nhiều, mất nước và giảm độ muối trong cơ thể, do đó phải có lượng nước, lượng muối bổ sung vào sự thiếu hụt ấy. Canh, nhất là canh chua đáp ứng được nhu cầu đó của cơ thể người lao động. Nhưng mùa đông họ ít ăn canh hơn mà thường ăn cơm với rau, mắm và cá muối, mực muối. Mùa đông mà ăn cơm với mắm, với cá muối rất ngon, nhất là cá thu muối chưng với hột vịt mà ăn với cơm có ghé đậu đen tươi hoặc ghé bắp non thì tuy bụng đã no rồi nhưng miệng vẫn còn thèm ăn. ăn xong uống vài ly nước trà đậm thì thật là thú vị.

Về món rau của bữa trưa gồm rau sống, giá sống, dưa leo, dưa hòng sống, cà sống và một hoặc nhiều trong các loại rau luộc: Cải luộc, rau dền, đọt và bông bí ngô, bông mướp, rau sam, rau đọt nút, rau cải trời, rau lang, rau muống, đọt ớt luộc...Có lẽ nhân dân ta ở mọi miền trong cả nước chứ không riêng gì ở Đồng Xuân, rau là món ăn không thể thiếu trong các bữa ăn trong mọi gia đình Việt Nam. Vậy nên ở quê tôi có câu tục ngữ:

"ăn cơm không rau như nhà giàu chết không trồng"

Hoặc

"Đói ăn rau đau uống thuốc"

Hoặc

"ăn cơm không rau như đánh nhau không người đỡ "

Qua những câu tục ngữ trên ta thấy rau có vị trí rất quan trọng trong những bữa ăn hàng ngày của nhân dân Đồng Xuân nói riêng, nhân dân Việt Nam nói chung

Sau rau là mắm, rau đi liền với mắm. Không có các loại mắm làm thức chấm thì rau cũng giảm giá trị, giảm độ ngon rất nhiều. Mắm ngoài việc dùng để chấm rau, nó còn dùng để kho cá, kho thịt nêm canh và chỉ ăn nó với cơm. Mắm là món ăn rất tiện lợi, khi ta đi làm về không kịp chế biến các món canh, xào, rau luộc, thì chỉ việc nấu cơm rồi gấp mắm ra cho tỏi, ớt, chanh vào là được một món ăn ngon miệng, tiện lợi, rẻ tiền nhưng không kém phần bổ dưỡng. Mắm gồm có các loại mắm vùng biển đem lên bán, trao đổi như mắm cá, mắm ruốc, nước mắm và các loại mắm nhân dân địa phương tự chế biến từ nguyên liệu có sẵn ở địa phương như mắm cà, mắm mít, mắm thơm, dưa cải, dưa môn, ...tiện lợi nhất là mắm thơm, mắm mít, mắm cà. Vậy nên dân gian ở Đồng xuân có câu ca dao:

"ấm em đi dạo vườn cà"

Trái non ăn mắm, trái già làm dưa

Làm dưa ba bữa dưa chua

Gửi về cho mẹ đừng mua tốn tiền"

Cà làm mắm, muối chua là cà dĩa, cà giòn. Hai loại cà này ta xắt ra, ngâm nước muối cho ra hết nước mủ, rồi vớt ra trộn với nước mắm hoặc trộn với mắm cái, mắm ruốc ăn ngay. Muốn để ăn nhiều ngày thì cho thêm muối vào cho mặn, để lâu không bị quá chua, bầy, nhưng mặn quá thì cà không chua

- **Bữa ăn tối** thường lúc 17 giờ đến 19 giờ. Vào mùa đông khi mưa lụt không đi làm đồng được và vì trời lạnh bụng nhanh đói nên bữa ăn chiều tối thường sớm hơn, nhưng ít khi trước 17 giờ. Bữa ăn tối là bữa ăn đông đủ cả nhà. Còn bữa ăn sáng và ăn trưa có bữa đông đủ, có bữa không đủ. Vì buổi sáng người lớn, người có khả năng lao động đi làm sớm nên ăn trước. Trẻ con, người già yếu không đi làm được, ngủ dậy muộn nên ăn sau. Bữa trưa cũng có bữa đông đủ, có bữa vì nhà có người đi làm đồng xa, đi chăn bò xa không về được, phải dỡ cơm theo ăn tại đồng. Chỉ buổi tối gia đình phải đợi cả nhà về đông đủ, tắm rửa xong xuôi rồi mới ăn cơm. Buổi tối nếu trời không mưa họ thường trải chiếu hoặc để cái nong thật to ra giữa sân, cả nhà cùng quây quần vừa ăn cơm vừa nói chuyện râm ran thật đầm ấm. Khi bữa ăn đông đủ cả nhà, người mẹ hoặc người chị lớn nhất phải ngồi trên cùng để đơm cơm, múc canh ra chén, tô cho mọi người ăn. Mọi người bình đẳng trong việc sử dụng thức ăn, không ưu tiên cho ai, trừ trường hợp bữa nào trong mâm có người già, người ốm mới dậy hoặc trẻ con mới biết ăn thì mới được cả nhà quan tâm nhường thức ăn ngon cho họ.

Thức ăn buổi chiều tối nói chung giống buổi trưa, cũng cơm, canh rau, mắm, xào. Bữa nào bắt được cá, mua được thịt thì có thêm món cá, món thịt nấu chua, nấu ngọt, kho, luộc. Song bữa ăn tối thỉnh thoảng có món ăn khác hơn bữa ăn trưa, món ăn khác đó là : Cháo gà, bánh xèo, bánh bèo, ba đậu, vì nông dân quê tôi có vườn nhà rộng nên nhà nào cũng nuôi nhiều gà với mục đích là để cái thiện, chỉ khi nào túng tiền lắm mới bắt vài con đem chợ bán. Còn phần lớn là làm thịt để cả nhà cùng ăn khi nhà kẹt thức ăn hoặc khi nhà có cúng giỗ. Làm gà nấu cháo vào bữa chiều tối với mục đích là để bồi bổ cả nhà sau một ngày làm việc mệt nhọc. Còn bánh xèo, bánh bèo, ba đậu chỉ làm khi nhà có người nội trợ (vợ, con gái lớn) rảnh việc ở nhà, không đi làm đồng hoặc khi mưa lụt, mọi người đều ở nhà, người chủ hộ đề xuất nguyện vọng muốn ăn bánh xèo, bèo hoặc ba đậu thì ngay lập tức có người thực hiện. Bánh xèo và bánh bèo đi liền với nhau, làm bánh xèo thì phải làm bánh bèo, vì trong gia đình có người thích bánh xèo hơn, có người thích bánh bèo hơn, nên cứ làm 2 loại, ai thích gì ăn nấy. Mặc khác bánh xèo và bánh bèo cùng làm chung một loại bột (bột gạo) chỉ khác ở cái khuôn và cách đổ. Còn bột ba đậu thì chỉ làm ba đậu, không làm thêm bánh gì. Do nguyên liệu làm bánh ba đậu phải đủ ba loại: gạo ngon, đậu xanh, đậu phụng. Ba loại nguyên liệu này xay chung với nhau thành bột chỉ làm được bánh ba đậu.

4.2/ Các bữa ăn phụ:

- + Bữa ăn giữa buổi sáng
- + Bữa ăn giữa buổi chiều
- + Bữa ăn khuya khoảng từ 21 giờ đến 22 giờ
- + Các bữa ăn chơi
- + Bữa ăn đãi khách

+Ăn tráng miệng

4.2.1 Bữa ăn giữa buổi (sáng và chiều) là bữa ăn của những người nông dân cấy, cấy, thu hoạch lúa, mía ngoài đồng hoặc bữa ăn của những thợ mộc, thợ xây do người thuê họ lo bữa cho họ. Mục đích của việc ăn giữa buổi là để người lao động không bị đói bụng thời gian cuối giờ làm việc. Khi bụng no, năng lượng đủ thì làm việc tốt hơn, năng suất cao hơn rất là có lợi hơn là không ăn giữa buổi

Thức ăn giữa buổi thường một hoặc vài trong các món sau: Khoai lang, kẹo đậu phụng, bánh tráng cuốn với rau, có bữa cuốn với thịt, với cá ồ, cá nục. Những bữa cây, gặt lúa, trét nhà, lợp nhà cần phải huy động nhiều công và công phải đồng lòng hăng hái, nhiệt tình, làm nhanh gọn công việc. Do vậy người chủ phải làm bánh xèo, bánh bèo, bánh hời (không làm thì mua) đem công ăn tại ruộng, còn thợ trét nhà, lợp nhà thì ăn tại nhà. Nước uống của người làm đồng chỉ là nước lã, ngày nay chủ bỏ đá lạnh vào để uống cho mát, nếu trong số công cấy, gặt có người đàn ông lớn tuổi, nghiện trà thì chủ phải xách bình trà cho họ uống. Lo nước uống cho thợ trét, lợp nhà dứt khoát phải có nước trà để số người thích uống trà họ uống, ai không thích thì uống nước lạnh (nước lã).

4.2.2 Bữa ăn khuya: là bữa ăn của người già, người bệnh mới dậy cần bồi bổ, phục hồi sức khỏe, ở vùng nông thôn quê tôi, người còn trẻ ít ăn khuya, chỉ trường hợp đi chơi về khuya, đói bụng, lục cơm nguội hoặc ăn bánh tráng. Những thức ăn của bữa ăn khuya gồm: chim bồ câu non hầm hoặc chưng cách thủy, gà hầm (gà hầm phải gà giò, độ nửa cân), cháo thịt, cháo cá, cháo trứng gà, hột vịt lộn, uống sữa, uống rượu ngâm thuốc bắc, thuốc nam, ngâm cao.

4.2.3 Bữa ăn chơi thường diễn ra bất cứ lúc nào. Bữa ăn này thường là bữa ăn của lớp trẻ thích ăn món gì thì xướng lên cùng xúm lại làm ăn. Những món ăn của bữa ăn chơi gồm: Kẹo đậu phụng (dẻo, khô) hoặc kẹo dẻo đổ lên bánh tráng nướng; Gỏi đu đủ ăn với bánh tráng nướng; Chè đậu đen; bắp rang; bắp nướng; sắn mì giòn luộc, khoai lang, khoai môn luộc, bắp hầm, sắn hầm; ổi chấm muối ớt; me chua chấm mắm ruốc, me chua chấm mắm ruốc thì me sẽ không còn chua nữa, ăn bao nhiêu cũng được. Nói đến me chua thì ai cũng thèm, vậy nên dân gian ở Đồng Xuân có câu:

"Me chua đứng trước cửa chùa

Thầy tu chín kiếp thấy me chua cũng thèm"

Và món ăn chơi cao hơn nữa là bánh xèo và bánh bèo. Bánh xèo và bánh bèo là món ăn ngon thay cơm, món ăn đãi bạn đồng thời nó cũng là món ăn chơi. Dân gian có câu:

"ăn lấy thơm, lấy tho chứ không ai lấy no lấy béo"

Nhưng thực tế bánh xèo và bánh bèo vừa ăn "lấy thơm, lấy tho" vừa ăn "lấy no, lấy béo"

4.2.4 Bữa ăn đãi khách:

Dân gian có câu : "*Khách đến nhà không gà thì vịt*". Câu tục ngữ ấy nói lên sự mến khách của nhân dân ta nói chung, nhân dân Đồng Xuân nói riêng, đồng thời nói lên việc khách đến nhà thì người chủ phải chuẩn bị bữa ăn khá hơn những bữa ăn thường. Song tùy theo từng loại khách mà chủ nhà có sự chuẩn bị món ăn khác nhau. Khách thân quen, bà con ở xa đến thăm thì dứt khoát phải bắt gà, (hoặc vịt) làm đãi khách, nếu nhà không có thì phải đi mua, mua không có thì nhà có gì ăn nấy.

*"Mượp hương bắt ngọn qua rào
Chờ khi khách đến hái vào nấu canh"*

Mượp hương rất thơm, tuy là cây nhà lá vườn nhưng là món ăn quý. Nếu khách ở chơi lâu (một buổi trở lên) thì xay bột làm bánh xèo và bánh bèo khách cùng chủ ăn, vừa ăn vừa nói chuyện, thăm hỏi sức khoẻ, hỏi chuyện làm ăn, chuyện vợ hoặc chồng, chuyện con cái, dòng họ. Khách gần hoặc khách không được thân lắm đến thăm rồi đi ngay thì mời trà và mứt đường mời khách. Mứt đường (đường cát muông hoặc đường đen) mời khách là nét riêng của nhân dân Đồng Xuân, vì Đồng Xuân là xứ mía đường, nhà nào cũng làm mía nấu đường và trong nhà lúc nào cũng có đường cát, đường đen để ăn và đãi khách. Lúc nhỏ, mỗi khi thềm kẹo dẻo, mấy anh em tôi, có khi tôi và mấy đứa bạn rủ nhau lột đậu phụng, mứt đường, nhóm lửa thắp kẹo cùng ăn.

Về chỗ ngồi ăn của khách: Khách thật thân quen, khách bà con dòng họ thì thường ngồi ăn chung cùng gia đình. Khách là đàn ông, lớn tuổi, có uy tín, có địa vị xã hội nhất định thì được dọn mâm cơm trên bàn, trên phán, chỉ người đàn ông chủ hộ cùng ngồi ăn cơm với khách. Nếu có thức nhắm ngon, khách biết uống rượu, chủ nhà thường mua rượu trắng (rượu gạo) về uống với khách vài ly, khách quý thì ít khi chủ ép uống say. Chủ và khách uống say trong trường hợp họ là bạn cùng lứa, mảy tao mi tớ với nhau.

4.2.5 Ăn tráng miệng :

Ăn tráng miệng là ăn sau các bữa ăn chính. Thức ăn để ăn tráng miệng phần lớn là các loại trái cây thu hoạch ở vườn nhà như : Chuối, cam, bưởi, xoài, mít, mần cầu, ô mai, lựu, đu đủ, thanh long, mận, dưa hấu (mùa nào thức ấy) và một số loại bánh kẹo tự làm, chủ yếu là kẹo đậu phụng.

Những năm về trước, người dân Đồng Xuân trồng cây ăn quả chủ yếu là để ăn, trừ khi trái cây chín cùng một lúc quá nhiều, ăn không hết mới đem ra chợ bán.

Khi trái cây ở vườn đã chín, họ hái vào nhà. Những trái cây già gần chín cũng hái vào cho vào ky, vào nùng, hái lá sắn riêng hoặc lấy rơm ếm vào cho ấm, mau chín. Khi trái đã chín, ai muốn ăn cứ việc tự nhiên lấy ăn, ăn bất cứ lúc nào họ thích và thường ăn trái cây, bánh kẹo lúc vừa xong bữa cơm chính (trưa, tối). Khi ăn cơm xong, lúc chưa uống nước, người nào thích ăn trái cây, bánh kẹo thì tự đi lấy ăn, không dọn lên bàn. nếu bữa nào có khách thì phải cho trái cây hoặc bánh kẹo vào đĩa dọn lên bàn mời khách ăn.

4.3 Bữa ăn ngày tết, cúng giỗ:

Ngày nay ở thành phố do điều kiện kinh tế của nhiều gia đình đã khá giả nên việc ăn uống của những ngày thường không khác biệt bao nhiêu so với bữa ăn ngày Tết, tiệc, cúng giỗ. Nhưng ở nông thôn xưa và cả nay việc chuẩn bị các món ăn uống cho ngày Tết, tiệc, cúng giỗ là rất quan trọng. Vì cả năm chỉ có vài ngày được ăn ngon, mặc đẹp, đi chơi

4.3.1 Về ngày Tết (Tết nguyên đán) lo chuẩn bị các loại thức ăn:

+ ***Các loại bánh:*** Bánh tét, bánh chưng, bánh thuẫn, bánh bò, bánh men, bánh in, bánh trắng, cốm gừng, cốm bí chanh, cốm bột nếp, rim gừng, rim bí chanh, rim chanh trái. Nói chung việc chuẩn bị bánh cho ngày Tết là rất công phu, tốn nhiều công sức. Họ làm trước Tết từ 15 đến 20 ngày. Những năm về trước ở nông thôn các loại bánh trên là do các bà nội trợ của mỗi gia đình tự làm, nếu ai chưa thành thạo lắm thì phối hợp với người hàng xóm cùng làm, làm xong họ đem phơi nắng cho khô giòn rồi cho vào nùng, vào thạp đậy kín đến khi Tết lấy ra cúng và mời khách. Họ sắp cái đĩa bánh đẹp lắm: Cái bánh bò nở như bông hoa để giữa đĩa, chung quanh là bánh thuẫn vàng óng thơm phức, rồi bánh men, cốm, rim sắp vào đây đĩa. Khi khách đến chủ nhà pha trà, bung đĩa bánh để trên bàn, mời khách ăn, rót rượu mời khách uống một ly. Uống xong người khách chúc tết gia đình chủ nhà, chủ nhà chúc lại khách, đó là khách gần, ở cùng xã, cùng thôn xóm, còn khách xa đến thăm thì phải dọn cơm với thịt cá đầy đủ, nếu không nấu cơm được thì dọn bánh tét hoặc bánh trắng cuốn thịt heo, rau sống.

Chuẩn bị các món mặn: Tết thì nhà nào cũng có thịt heo, thường là mỗi gia đình vào giữa năm nuôi một con heo để đến tết làm thịt. Rủi ro con heo bị bệnh chết thì họ chia heo hàng xóm, thường là chia nửa con hoặc một chân (1/4 con), ngoài heo họ còn chuẩn bị năm, bảy con gà, vịt và rất nhiều rau sống, dưa cải, dưa leo, dưa món, gạo ngon, nếp dẻo, nước mắm nhỏ lù, ớt, tỏi, chanh, tiêu, bí, bầu đầy đủ. Heo mổ thịt để ăn Tết khoảng 28 và 29 tháng chạp. Họ mổ trong ngày cuối năm là để cúng tất niên, cúng xong mời bà con hàng xóm cùng ăn. Nhưng thực ra những ngày này ai cũng cúng nên có mời cũng ít người đến ăn cỗ. ăn xong thịt còn lại họ làm chả, làm nem, thưng, xương thì hầm, thịt mỡ kho dưa cải để ăn bánh tét đến măn tết.

Thức uống ngày Tết gồm rượu trắng (rượu nấu bằng gạo hoặc nếp) hoặc rượu ngâm thuốc bắc và nước trà. Những năm bảy mươi về trước vùng nông thôn Đồng Xuân không ai dùng bia, rượu ngoại trong ngày tết, ngày giỗ. Rượu dùng trong ngày tết chủ yếu là để mời khách, khi khách đến thăm chúc tết, trước hết chủ nhà mời khách ngồi rồi rót trà, rót rượu mời khách (bấy nhiêu người thì rót bấy nhiêu ly, cả chủ nhà, nhưng những phụ nữ, trẻ con không uống được rượu thì không mời) khách nâng ly rượu chúc gia đình sang năm mới mạnh khỏe, hạnh phúc, làm ăn phát tài, phát lợi, chủ nhà cũng chúc lại khách với những lời tốt đẹp.

4.3.2 Những bữa tiệc cúng giỗ gồm các loại bánh, thức ăn mặn và thức uống như sau:

+ ***Các loại bánh:*** Bánh nậm, bánh ít lá gai, bánh nếp trắng, bánh trắng. Bốn loại bánh này không thể thiếu trong các tiệc cúng giỗ. Ngoài ra tùy theo điều kiện của từng gia đình và tùy theo tính chất của từng đám giỗ mà có thể có bánh tét, bánh chưng, bánh thuẫn hay không. Bánh là để đãi khách trước và sau tiệc mặn, khi khách đến ăn giỗ, trước tiên họ được mời uống nước trà, ly rượu và bánh ngọt. Bánh nậm, bánh ít, bánh trắng,

bánh tét, bánh chưng cũng được dọn trong tiệc chính (tiệc mặn) , nhưng là những món ăn sau cùng.

Khi ngồi vào bàn tiệc ta ăn bánh tráng nướng với thịt heo luộc xắt phay, lòng heo và thịt heo lụi (nướng) tiếp đến là ăn cơm với các loại thức ăn. Sau khi ăn xong cơm và các món ăn khác, người ăn tiệc bắt đầu ăn bánh, ăn bánh nậm trước, tiếp đến là bánh trắng rồi bánh ít lá gai, sau cùng là bánh tét, bánh chưng hoặc xôi nếp. Vậy nên dân gian có câu :"*ăn xôi rồi chuyện*" (*Bánh tét, bánh chưng coi như xôi nếp, nên khi ăn xong xôi hoặc bánh tét, bánh chưng là xong tiệc*). ăn xong tiệc chính, người khách chuyển sang ngồi bàn trà nước, bàn này gồm có nước trà, bánh ngọt hoặc đĩa trái cây. Uống nước và ăn bánh ngọt, trái cây xong, khách ra về. Nếu khách có con nhỏ ở nhà (độ 12 tuổi trở xuống) khi ra về bao giờ cũng được chủ nhà gửi cho một gói bánh nậm, bánh trắng, bánh ít lá gai đem về cho con. Do vậy khi cha mẹ đi ăn đám giỗ, các con ở nhà mong cha mẹ về để được ăn bánh

- **Các món mặn:** Gồm cơm; canh bí với thịt xương heo hoặc xương gà; xào bún với rau với thịt heo, gà, bò; thịt heo lụi; heo luộc xắt phay; gà luộc chặt khúc; cá biển hoặc cá sông nấu ngọt, nấu chua, chiên , nướng; trứng gà hoặc trứng vịt đồ chả; rau sống; nước mắm

Việc cúng và dọn cỗ: Khi nấu nướng xong những người trong nhà bung cơm, tất cả các loại thức ăn mặn, các loại bánh và một chén nước trắng, một chén nước trà, một ly rượu sắp lên bàn thờ. Sắp xong, người chủ gia đình đứng trước bàn thờ thắp nhang cúng vái, mời ông, bà cha mẹ, những người thân đã qua đời về ăn cúng giỗ, phù hộ con cháu mạnh khỏe, làm ăn phát tài, phát lộc. Khi tàn nhang chủ nhà dọn các thức ăn ra bàn (Các loại thức ăn dọn ra cùng một lúc, chỉ có các loại bánh dọn sau. Còn ở Tuy Hoà thì dọn ra từng món, ăn hết món này mới dọn ra món khác.) mời khách cùng ăn với những người chủ nhà. Có thể dọn một mâm hay nhiều mâm tùy theo số lượng khách mời, nhưng dù nhiều hay ít thì đàn bà, trẻ con cũng phải ngồi mâm dưới, mâm trên chỉ khách đàn ông và chủ nhà cũng đàn ông. Nếu đàn bà được ngồi mâm trên phải là đàn bà có địa vị xã hội, có uy tín. Đối với nhân dân vùng quê Đồng Xuân khi ngồi cỗ, trước tiên người chủ nhà rót rượu rồi mời mọi người uống và mời ăn. Sau đó ai thích gì thì gấp ăn nấy, chứ không có việc gấp bỏ cho nhau như ở miền Bắc hoặc một số nơi khác. Khi ai ăn xong trước thì vẫn ngồi đó, chờ mọi người ăn xong hết mới cùng đứng dậy, ra trước cửa có thau nước lã trong sạch chủ để sẵn, mọi người rửa tay, rửa mặt rồi vào ngồi bàn trà uống nước, ăn bánh ngọt, trái cây, nhận quà của chủ gửi đem về cho các con, cháu ở nhà

Việc mời khách ăn cỗ:

Tùy theo hoàn cảnh gia đình và tầm quan trọng của mỗi đám giỗ mà xác định khách mời. Nếu giỗ cha, giỗ mẹ thì con cháu có làm ăn xa cũng phải về góp công và có thể góp của lo đám giỗ. Khi bắt đầu thắp nhang cúng, ông bà cha mẹ sai con lớn đi mời bà con láng giềng đến ăn giỗ. Khách bạn bè và khách làng, khách xã được mời trước một ngày. Chỉ những gia đình khá giả, có quan hệ xã hội rộng mời khách làng xã, còn những gia đình nghèo khó chỉ làm vài mâm, trước hết là cúng giỗ ông bà, cha mẹ, sau là để gặp mặt đông đủ anh em, bà con dòng họ. Nhờ duy trì được các đám giỗ (giỗ cha mẹ, ông bà, người thân và giỗ dầy mã) nên bà con dòng họ không bị xa cách, quên lẫn nhau. Trong dịp này người lớn giới thiệu với con cháu từng người trong dòng họ, nên con cháu biết ai là dòng họ của mình, biết xưng hô cho đúng, đi ra đường không nhầm lẫn, không hỗn láo

với nhau. Đó là nét đẹp văn hóa của người dân Việt Nam ta, cần phải phát huy, duy trì vốn văn hóa quý này, góp phần giữ gìn bản sắc văn hóa dân tộc.

5/ Nguyên liệu để làm thức ăn, thức uống:

5.1 Nguyên liệu để làm thức ăn:

Các phân trên khi viết về nguồn gốc sản sinh ra các nguyên liệu để chế biến các món ăn ở Đồng Xuân, tôi đã sơ bộ viết về vấn đề này, nhưng chưa đầy đủ. Để đảm bảo tính hệ thống, tôi xin viết các nguyên liệu để làm các món ăn ở Đồng Xuân như sau:.

a. Về lương thực:

Các loại lúa tẻ:

- + *Lúa đồng nai*: Vỏ xám, giã trắng có màu hơi hồng hồng, cơm ngon
- + *Lúa trắng*: Giống lúa đồng nai nhưng hạt nhỏ và dài hơn, năng suất chỉ bằng khoảng 2/3 lúa đồng nai, gạo trắng hồng, cơm ngon
- + *Lúa tứ quý*: Hạt nhỏ, màu nâu, gạo đỏ lúa mới gặt về (độ một tháng trở lại) giã trắng nấu cơm, ăn rất thơm ngon, nhưng về sau thì gạo không ngon nữa (hết mùi thơm lúa mới), cơm để nguội bị cứng

Tất cả ba loại lúa trên đều trồng ở ruộng

Ở đất thổ, rẫy họ trồng trái các loại lúa :

- + *Lúa áo già*: Hạt dài, vỏ màu rằn, nâu giống màu lông chim áo già, gạo đỏ, giã trắng có màu trắng hồng, ăn rất ngon cơm
- + *Lúa đá* thì gồm lúa đá đỏ gạo và đá trắng gạo, lúa đá đỏ gạo ăn ngon cơm hơn lúa đá trắng gạo
- + *Lúa can* hạt dài, vỏ xám, gạo đỏ, ăn ngon cơm
- + *Lúa mắc cỡ* hạt dài giống thân nông 8 (nông nghiệp 8) bây giờ
- + *Lúa to* hạt trọc, vỏ xám, gạo trắng, lúa mới ăn ngon cơm
- + *Lúa to cúc*, lúa này hạt trắng tròn, tròn như hột của cây nút. Hiện nay lúa này đã mất giống.

Ngày nay để tăng năng suất cây trồng, các nhà khoa học đã lai tạo nhiều giống lúa mới có năng suất cao, nhưng chất lượng (dẻo, thơm, ngon) không bằng giống lúa cũ. Tuy chất lượng không cao nhưng đảm bảo lương thực cho gia đình, xã hội, người nông dân đã từng bước thay các giống lúa cũ bằng các giống lúa mới có năng suất cao, đó là các loại giống IR, giống

NN.... Người nông dân quê tôi thường gọi các giống lúa đó là "lúa thân nông"

Các loại nếp:

+ *Nếp quạ*: Hạt dài, vỏ đen như lông quạ, gạo trắng rất dẻo và thơm, thơm hơn tất cả các loại nếp khác

+ *Nếp tôm*: hạt dài, vỏ có màu đỏ như tôm luộc, gạo trắng, dẻo, thơm nhẹ

+ *Nếp hương*: Gạo trắng, dẻo, thơm

Gạo nếp dùng để nấu xôi, nấu cháo, hầm gà, chim bồ câu, làm bánh tét, bánh chưng, bánh trắng, bánh ít lá gai, làm cốm, làm cơm rượu, nấu rượu...vv

-Các loại cây tinh bột khác:

+Bắp có 2 loại:

Bắp nếp và bắp tẻ.

Bắp nếp hạt màu trắng, lúc còn non nướng và luộc ăn dẻo, ngọt.

Bắp tẻ hạt màu đỏ nhạt, nướng ăn thơm hơn Bắp nếp, nhưng không dẻo. Ngày nay có nhiều loại bắp lai, năng suất cao

+Sắn có 3 loại:

Sắn mì gòn, sắn trắng, sắn mò tró

+Trong những năm 60 xuất hiện thêm sắn Bình Định, loại sắn này năng suất cao hơn các loại sắn địa phương nên đã loại bỏ sắn trắng và sắn mò tró năng suất thấp, chỉ còn lại sắn gòn. Ở miền núi đồng bào dân tộc trồng nhiều để làm rượu cần và ăn khi đói, ăn chơi. Vì sắn gòn rất bùi, ngon, sắn gòn cũng được đem bán ngoài chợ để ai muốn ăn thì mua về nấu ăn. Sắn gòn cả người nông thôn và thành phố đều thích ăn. Những năm gần đây xuất hiện một số giống sắn năng suất cao hơn sắn Bình định nhưng chưa loại được sắn bình định

+ Khoai có nhiều loại gồm: khoai lang, khoai tẻ, khoai mài, khoai hạ, củ bồng giò, môn, củ nần ở núi. Những năm bảy mươi về trước, khi đói người dân gần núi (cả kinh và dân tộc thiểu số) phải lên rừng đào củ nần về hầm xả nước ba lần rồi ăn với đường đỡ đói.

- Các loại đậu : Đậu đen, đậu xanh, đậu đũa, đậu quỳ, đậu ván, đậu phụng, đậu đỏ.

b. Thực phẩm:

- Các loại động vật:

+ **Các loại thú nuôi** gồm: Heo, gà, ngỗng, vịt, chó, trâu, bò, dê, ngựa, mèo, chim bồ câu

+ **Các loại thú rừng** gồm: Nai, quây, nhím, heo rừng, cheo, thỏ, trút, rùa, khi, cù tần, gấu, cọp, beo, chồn, sóc, chuoột, cá sấu, rái.

+ **Các loại bò sát:** Kỳ đà, kỳ nhông, kỳ tôm, cắt ké, tất kè, rắn mối, trăn, rắn...

+ **Các loại chim:** Công, gà rừng, chim ó, chim kên kên, quạ, cú, sa sả, sáo, chào mào, chóc vạch, các loại chim sâu, gõ kiến, chim khách, khướu, chim hút mật, chim sẻ, chim sắt, cu đất, cu cuôm, cu xanh, cu loan, gâu gù, áo già, chèo béo, chiềng chiện (họa mi), bồ chao, cò, te te, chìa vôi, két, chim én, bìm bịp, cuốc, cú, bồ nông, cò, đa đa, trĩ sao, gà lôi, gà nước, bìm bịp, phướn, tu hú.

+ Các loại thủy sản:

Các loại cá: Cá trôi, Cá lúi, Cá phá, Cá đá, Cá trắng, Cá sóc, Cá đỏ đuôi, Cá bóng ngựa, Cá sình, cá diếc, Cá tràu, Cá trê, Cá nhé, chình, lươn, cua, ốc, tôm, tép, ếch, nhái...

- Các loài thực vật

+Đã qua chế biến: Đường, dầu phụng

+Các loại rau:

- **Các loại rau ăn sống:** Cải, xà lách, tía tô, rau răm, rau húng, ngò, tía tô, tần ô, lá hành, hẹ, lá tỏi, rau má, bắp cá, cà chua, cà dĩa, dưa leo.

- **Các loại rau luộc, nấu canh:** rau muống, rau lang, rau dền, rau mồng tơi, bẹ môn, đọt và bông bí ngô, bông mướp, rau bồ ngót, rau sam, đọt ớt, hoa lý, cải trời, cải nhà, rau đắng, lá khổ qua, các loại nấm (mối, miều, rơm, dai) lá lốt, đọt nhãn lồng (lạc tiên), bầu, bí ngô, bí chanh, mướp, dưa...vv

+ **Các loại rau, trái nấu chua:** Lá me chua, lá me đất, lá gian, lá sống, trái me, trái khế, thơm, xoài sống ..

+ **Các loại gia vị:** Gừng, nghệ, ớt, tỏi, củ hành, củ tỏi, chanh, tiêu, sả, riềng...

+ Các loại quả:

ăn tươi: Chuối (chuối mốc, mật, tiêu, lùn, chát, dạ hương), trái me, trái khế, chanh, cam, quýt, bưởi, mần cầu gai, mần cầu tây, ô mai, thanh long, lựu, mận, ổi, dứa, xoài, mít, đào, dưa hấu, dưa leo, dưa gan, cà chua, cà dĩa, cà giòn, sim, múi dẻ.

Quả ăn qua chế biến: bầu, bí, mướp, dưa, đu đủ, khổ qua, cà, mít, xoài, me, khế...

Trên đây có một số loại rau quả được viết trùng ở nhiều mục vì những loại rau quả ấy có nhiều công dụng, ví dụ mít vừa ăn tươi vừa chế biến thành món ăn mắm rất ngon, cải vừa ăn sống vừa nấu canh, luộc, bỏ chua đều rất ngon

5.2 Nguyên liệu để làm thức uống:

- Các loại nguyên liệu dùng nấu nước uống giải khát:

- + Trà (mua chứ Đồng Xuân không trồng trà)
- + Lá vối mọc tự nhiên nhiều ở bờ sông, suối
- + Dây, lá của dây mủ (ở quê tôi gọi dây này là Hà thủ ô, củ của nó ăn sâu dưới lòng đất, đào về xắt mỏng, ngâm nước vo gạo, phơi khô, sắc uống đen tóc)
- + Hạt đậu sắng: Hạt này đem rang vàng, nấu nước uống rất thơm, mát, giải nhiệt
- + Hạt đậu đen, hạt muồng què (tử huyết minh). Hai loại này cũng rang vàng, nấu nước uống

- Các thức uống bổ, chữa bệnh:

- + Thuốc bắc, thuốc nam sắc uống chữa bệnh, dưỡng sức
- + Sâm, nhung chung uống bồi bổ
- +Rượu ngâm sâm nhung, cao, ngâm rắn, tất kè, ngâm hàm nâm (khi ta giết chết được con thú rừng, mẹ bụng có chửa, ta mổ lấy con chúng ra, gọi là hàm nâm). Hàm nâm của con thú lớn, (nai, quây) thì đem nấu cao, của con thú nhỏ (thỏ, cheo) thì đem ngâm rượu rất bổ

- Các thức uống có men trong các bữa tiệc, bữa nhậu

- +Rượu trắng nấu bằng gạo, nếp, bắp
- +Rượu cần của đồng bào dân tộc thiểu số nấu bằng sắn, bằng bắp
- +Rượu thuốc

+Bia: bia chỉ mới xuất hiện ở nông thôn Đồng Xuân cách đây vài chục năm. Còn những năm về trước rất ít người nông dân Đồng Xuân được uống bia

6. Các loại thức ăn:

6.1 Các món canh:

6. Các loại thức ăn:

6.1 Các món canh:

1. Rau dền nấu canh với đậu phụng
2. Rau me đất nấu canh với đậu phụng
3. Rau đắng nấu canh với đậu phụng
4. Lá sắn nấu canh với đậu phụng
5. Dưa hấu nấu canh với đậu phụng
6. Bí ngô nấu canh với đậu phụng
7. Bầu nấu canh với đậu phụng
8. Cà dĩa nấu canh với đậu phụng
9. Bò ngót nấu canh với đậu phụng
10. Rau bò ngót nấu với thịt (thịt chim, thịt heo, thịt bò, thịt nai, thịt quấy...)
11. Rau bò ngót nấu canh với cá
12. Đu đủ nấu canh với chim cút đồng, thịt heo, bò
13. Đu đủ nấu canh với cá biển, cá sông
14. Bầu nấu canh với tôm, cá
15. Cải nấu canh với thịt bò
16. Bí chanh nấu canh với thịt bò, thịt heo
17. Mướp nấu canh với cá sông, cá biển
18. Mướp nấu canh với thịt bò, heo, thịt rừng
19. Canh rau tập tàng
20. Thịt gà nấu canh với lá giang
21. Cá trê nấu canh với khế, với lá me
22. Cá trê nấu ngọt
23. Cá nhét nấu ngọt
24. Canh giò heo đu đủ
25. Khoai mài nấu canh với cá trê
26. Khoai mài nấu canh với tép

6.2 Các món hầm (hoặc chưng):

27. Gà hầm với nếp và đậu xanh
28. Chim bồ câu chưng cách thủy với nếp và đậu xanh
29. Cá diếc chưng
30. Thịt xương hầm
31. Vịt hầm
32. Sắn khô hầm với đậu phụng hoặc dừa

33. Bắp khô hầm với đậu phụng hoặc dừa

6.3 Các món luộc:

34. Rau dền luộc trộn muối ớt
35. Mít non luộc trộn đậu phụng
36. Rau lang luộc
37. Rau cải luộc
38. Bắp chuối luộc
39. Măng luộc
40. Bầu luộc
41. Bí chanh luộc
42. Đọt và bông bí luộc
43. Rau cải trời luộc
44. Cà đũa luộc
45. Sắn luộc
46. Bắp luộc
47. Thịt heo, thịt bò, thịt gà luộc
- 48. Lòng heo, lòng bò luộc**

6.4 Các món cháo:

49. Cháo gà
50. Cháo lòng heo
51. Cháo đầu heo
52. Cháo xương thịt bò
53. Cháo vịt
54. Cháo cá
55. Cháo chim cuốc
56. Cháo nấm muối
57. Cháo đậu phụng
58. Cháo đậu quỳ
59. Cháo hương
60. Cháo chim bồ câu non
- 61. Cháo trắng**

6.5: Các món nướng:

62. Thịt heo nướng
63. Thịt bò nướng
64. Thịt gà nướng
65. Thịt vịt nướng
66. Thịt chim nướng

67. Thịt rừng (nai, quây, cheo, heo rừng) nướng
68. Thịt nai khô nướng
69. Mực khô nướng
70. Cá nướng
71. Cà chình nướng
72. Bắp nướng
73. Sắn nướng

6.6 Các món kho:

74. Thịt heo kho dưa cải
75. Thịt gà kho
76. Thịt bò kho
77. Cá nhét, cá trê kho lá gừng
78. Cá sông kho khô
79. Thịt heo kho mắm ruốc
80. Thịt gà kho sả, ớt
81. Măng kho thịt heo
82. Măng kho cá sông

6.7 Các món mắm:

83. Mắm kho đu đủ, thơm mít
84. Mít, thơm ngâm nước mắm
85. Mắm đậu phụng (đậu phụng kho)
86. Muối đậu phụng
87. Dưa món
88. Tương
89. Chao
90. Xi dầu
91. Môn, dưa hấu non bỏ chua
92. Cà giòn bỏ chua
93. Trái sung bỏ chua
94. Bẹ môn bỏ chua
95. Nước mắm cá cơm
96. Mắm ruột cá ngừ
97. Mắm nêm (mắm cá)
98. Mắm ruốc

6.8 Các món xào:

99. Rau cải xào thịt heo, thịt bò
100. Bún xào với thịt

- 101. Thịt bò xào lá lốt
- 102. Lươn um chuối cây
- 103. Cá tràu um chuối cây
- 104.** Mướp xào dầu phụng với bún xắt

6.9 Các món cơm:

- 105. Cơm gạo lúa tẻ
- 106. Cơm nếp
- 107. Xôi gà
- 108. Xôi chim guốc
- 109. Cơm chiên
- 110. Cơm thập cẩm
- 111. Cơm ghé bắp
- 112. Cơm ghé sắn
- 113. Cơm ghé đậu đen
- 114.** Cơm gà

6.10 Các loại chè:

- 115. Chè đậu đen
- 116. Chè đậu xanh
- 117. Chè hạt sen
- 118. Chè thập cẩm
- 119. Chè nếp
- 120. Chè nếp và đậu đen
- 121. Chè bắp non
- 122. Chè bột bắp
- 123.** Chè bột khoai hạ

6.11 Các món bánh tự làm

- 124. Bánh nậm
- 125. Bánh ít lá gai
- 126. Bánh bò
- 127. Bánh thuẫn
- 128. Bánh men
- 129. Bánh hồng
- 130. Bánh tét
- 131. Bánh chưng
- 132. Bánh xèo
- 133. Bánh bèo

134. Bánh hòn
135. Bánh cục
136. Bánh hỏi
137. Cốm gừng
138. Cốm nếp
139. Cốm bắp
140. Rim gừng
141. Rim bí chanh
142. Rim chanh trá
143. Rim dừa
144. Rim đậu
145. Kẹo đậu phụng
146. Kẹo dừa
147. Bánh nếp trắng
148. Bánh trắng

6.12.Thức uống:

149. Nước trà
150. Nước lá
151. Nước đậu sắng
152. Nước đậu đen
153. Nước lá dây dăng
154. Nước lã
155. Nước dừa
156. Nước lã đun sôi để nguội
157. Nước chanh đường
158. Nước cam vắt
159. Nước mía
160. Nước rau má
161. Nước cà chua
162. Nước đậu nành
163. Đậu non
164. Rượu trắng
165. Rượu ngâm thuốc bắc
166. Rượu ngâm cao (cao sừng nai, cao khi, cao mai rùa, cao hổ cốt, cao hàm nàm, cao sơn dương, cao trắng).
167. Rượu cần

Trên đây là những món ăn truyền thống ở Đồng Xuân tồn tại từ xưa tới nay mà tôi nhớ, tôi sưu tầm hệ thống được. Chắc rằng còn nhiều món nữa nhưng vì sự hiểu biết có hạn nên tôi chưa hệ thống được vào công trình này, mong độc giả thông cảm

Chương II: CÁCH CHẾ BIẾN MỘT SỐ MÓN ĂN CỤ THỂ

1. [Rau dền nấu canh với đậu phụng](#)
2. [Lá sắn nấu canh với đậu phụng](#)
3. [Bí ngô nấu canh với đậu phụng](#)
4. [Đu đủ nấu canh với ra bô ngọt](#)
5. [Đu đủ nấu canh chim cút đồng](#)
6. [Bầu nấu canh với cá sông](#)
7. [Bí chanh nấu canh với thịt bò](#)
8. [Mướp nấu canh với cá sông](#)
9. [Canh tập tàng](#)
10. [Thịt gà nấu canh với lá giang](#)
11. [Các món ăn thừ cá trê](#)
12. [Canh khoai mài nấu với cá trê](#)
13. [Canh giò heo nấu với đu đủ](#)
14. [Gà chung nếp và đậu xanh](#)
15. [Chim bồ câu chung](#)
16. [Cá diếc chung](#)
17. [Sắn khô hầm đậu phụng](#)
18. [Bắp hầm với đậu phụng và đậu đen](#)
19. [Rau dền luộc](#)
20. [Mít non luộc trộn đậu phụng](#)
21. [Rau lang luộc](#)
22. [Rau cải luộc](#)
23. [Gỏi bắp chuối luộc](#)
24. [Măng luộc](#)
25. [Đot và bông bí luộc](#)
26. [Cà dĩa luộc](#)
27. [Thịt heo rừng luộc](#)
28. [Lòng heo luộc](#)
29. [Cháo nấm mối](#)
30. [Cháo gà](#)
31. [Cháo cá sạnh](#)
32. [Cháo chim cuốc](#)
33. [Cháo giò heo](#)
34. [Cháo đậu phụng](#)
35. [Cháo lươn](#)
36. [Thịt heo nướng \(lụi\)](#)
37. [Thịt nai khô nướng](#)
38. [Chim nướng](#)
39. [Cá diếc nướng](#)
40. [Các thức ăn từ cà](#)
41. [Bắp nướng](#)
42. [Sắn nướng](#)
43. [Thịt heo kho dưa cải](#)
44. [Cá nhét kho lá gừng](#)
45. [Măng kho thịt heo](#)
47. [Mắm đu đủ, thớ và mít](#)
48. [Mắm đậu phụng](#)
49. [Mít ráo chín ngâm nước mắm](#)
50. [Quả thom ngâm nước mắm](#)
51. [Dưa hấu bỏ chua](#)
52. [Bánh nậm](#)
53. [Bánh ít lá gai](#)
54. [Bánh bò](#)
55. [Bánh men](#)
56. [Bánh thuẫn](#)
57. [Cốm gừng và bí chanh](#)
58. [Bánh xèo](#)
59. [Ba đậu](#)
60. [Kẹo đậu phụng](#)
61. [Thịt bò xào lá lốt](#)
62. [Xôi gà](#)
63. [Lươn om chuối cây](#)
64. [Chè đậu đen](#)
65. [Chè nếp và đậu xanh](#)
66. [Me muối](#)
67. [Rượu cần](#)

1. RAU DÈN NẤU CANH VỚI ĐẬU PHỤNG

Quê tôi là xứ đậu phụng, gần như nhà nào cũng trồng đậu phụng để lấy hạt làm thức ăn, ép dầu, bán.

Đậu phụng chế biến được rất nhiều món ăn như: Muối đậu phụng, mắm đậu phụng, kẹo đậu phụng, dầu đậu phụng, ba đậu, cháo đậu phụng, một trong những thành phần làm ra các món gỏi và các món canh bí, bầu (bí ngô, bầu, dưa hấu, cà dĩa) và các loại rau (rau dền, rau me đất, rau đắng, lá sắn...) nấu với đậu phụng. Trong bài này tôi chỉ viết rau dền nấu canh với đậu phụng.

Cách nấu như sau:

- Rau dền : Hái những đợt non hoặc nhỏ những cây non (mới mọc độ 5-7 lá, lấy cả gốc rễ), rửa sạch, xắt nhỏ.

- Đậu phụng đã phơi khô, lột vỏ, giã thật nhỏ (nhớ loại bỏ những hạt đã hư, thúi).

- Đổ nước lã và đậu phụng đã giã nhỏ vào xoong (nước bao nhiêu tùy lượng rau và số người ăn), khoáy đều (lúc này nước sẽ có màu trắng đục như sữa, nếu bỏ đậu phụng đã giã vào nước đã nóng thì nước canh không có màu đục trắng, canh sẽ không thơm ngon). Bật lên bếp đun đến khi vừa sôi, ta bỏ rau dền đã xắt vào, dùng đũa đảo nhiều lần để rau chín đều. Chú ý khi canh sôi, ta nên bớt lửa, nhiều lửa đậu phụng sẽ trào ra hết. Khi rau vừa chín, ta nêm muối, nước mắm, bột ngọt vừa ăn, nhắc xuống.

- Đâm cối muối ớt thật cay để nêm thêm khi chan canh vào cơm. Muối ớt sẽ làm tăng độ mặn mà, ngon ngọt của canh.

- Rau dền nấu với đậu phụng là món ăn dân dã, tiện lợi, ngon ngọt, có mùi thơm vị béo của đậu phụng, vị ngọt mát của rau dền, món canh này chan vào cơm ăn hoặc ăn xong chén cơm với các món khác rồi múc một chén canh húp mới đã. Đối với người dân nông thôn quê tôi đây là món ăn không tốn tiền, bởi rau dền mọc tự nhiên quanh nhà, ngoài đồng, còn đậu phụng thì nhà nào cũng tự sản xuất để ăn quanh năm. Ngày nay rau dền đậu phụng được bán thường xuyên ở các chợ phố. Vì vậy dân thành thị muốn ăn canh rau dền nấu với đậu phụng thì cứ việc ra chợ mua rau dền, đậu phụng về chế biến ăn.

2. LÁ SẮN NẤU CANH VỚI ĐẬU PHỤNG

Đây là một loại canh nấu từ lá sắn non với đậu phụng lột được giã nhỏ, là món ăn thường xuyên của người dân miền núi Phú Yên nói chung, miền núi Đồng Xuân nói riêng. Nó là món ăn thường xuyên của người dân miền núi, vì tuy đây chỉ là món ăn dân dã nhưng nếu nấu cho đúng cách, đúng độ thì là món ăn ngon, thay cơm khi đói kém, là món ăn có sẵn nguyên liệu để chế biến (lá sắn, đậu phụng, mắm, muối, bột ngọt) có sẵn ở rẫy, ở nhà, chỉ việc ra rẫy hái lá sắn non về, lột đậu phụng giã nhỏ, cho vào nồi nấu chín, nêm nếm là ta có một nồi canh ngon

Cách nấu như sau:

- Hái những lá sắn non (những lá trên đợt) rửa sạch để ráo nước, bỏ vào cối giã gạo, giã thật nhỏ (càng nhỏ càng tốt)

- Đậu phụng khô lột vỏ, giã nhỏ

- Hái vài nắm lá xanh (lá của dây xanh mọc bò ở những bờ rào, bia rừng) bỏ vào cối giã nhỏ, cho tí nước lã vào, vắt lấy nước. Nước của lá dây xanh có màu xanh đậm, keo, nó có tác dụng làm cho nồi canh lá sắn ngon ngọt hơn. Ngày trước chưa có bột ngọt, nước của lá dây xanh có công dụng như bột ngọt khi nấu chung với nồi canh lá sắn.

- Lá sắn và đậu phụng giã nhỏ, nước lá xanh đã có sẵn, tất cả cho vào nồi cùng nước lã (độ nước vừa đủ sao cho khi canh chín không bị cạn nước). Bật lên bếp đun đến khi sôi ta bớt lửa (riu riu lửa độ hơn 30 phút) khi thấy lá sắn từ xanh đậm chuyển sang màu xanh vàng là canh đã chín, nêm mắm, muối (nếu không có nước lá xanh thì ta nêm bột ngọt), nhắc xuống là ăn được.

Canh lá sắn nấu với đậu phụng là món ăn dân dã, tuy nhọc công nhưng dễ nấu, không tốn tiền, nhưng ăn ngon, ăn no không biết ớn. Những năm chiến tranh ác liệt lúc thiếu gạo, lương thực, người dân miền núi Đồng Xuân nhiều bữa ăn canh lá sắn thay cơm. Tuy vậy nhưng vẫn đảm bảo sức lực góp phần đánh thắng giặc Mỹ xâm lược.

3. BÍ NGÔ NẤU CANH VỚI ĐẬU PHỤNG

Ở nông thôn quê tôi, từ mùa thu đến mùa đông và mùa xuân, nhà nào cũng có một vài dây bí ngô, bí chanh, bầu, mướp quanh nhà hoặc trồng ở ngoài soi, ngoài đồng.

Bầu, mướp chỉ ăn được lúc trái còn non. Còn bí ngô, bí chanh ăn được từ lúc non đến lúc già. Bí ngô khi để thật già, ta để dành ăn quanh năm. Ngon nhất là loại bí ngô sấp (vỏ trái bí đen bóng). Bí sấp ăn vừa bùi, vừa ngọt.

Bí ngô dùng để nấu canh với đậu phụng là bí già. Bí ngô non nấu với thịt, với cá rất ngon nhưng nấu với đậu phụng thì không ngon.

Để có nồi canh bí ngô nấu với đậu phụng ngon ta làm như sau:

- Bí ngô già gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, xắt thành miếng to độ 2 ngón tay, dày độ 10mm.
- Đậu phụng khô lột vỏ, loại bỏ những hạt thối, giã nhỏ.
- Hai thứ (bí ngô, đậu phụng) bỏ vào nồi cùng nước lã (đặc lỏng là tùy sở thích từng người). Đun sôi, khi nồi canh đã sôi nên bớt lửa, vì nhiều lửa đậu phụng sẽ tràn ra hết.
- Khi bí chín ta nêm nước mắm, muối, bột ngọt và xắt độ một nắm nhỏ lá é nêm vào, trộn đều nhắc xuống, ta sẽ có một nồi canh ngon ngọt. Canh này ăn với cơm hoặc ăn trừ cơm vẫn được. Nếu có ý định ăn canh bí ngô trừ cơm thì ta nên nấu thật đặc.

Bí ngô nấu canh với đậu phụng là món ăn thường xuyên của người nông dân quê tôi, bởi vì nguyên liệu luôn có sẵn, dễ nấu nhưng không kém phần ngon ngọt, bổ, đảm bảo sức khoẻ tốt để lao động sản xuất của họ.

Dưa hấu, bầu, cà dĩa cũng nấu canh với đậu phụng rất ngon, cách nấu như trên nên tôi chỉ viết bài bí ngô nấu canh với đậu phụng làm bài mẫu

4. THỊT CHIM NẤU CANH VỚI RA BỒ NGÓT

Ở nông thôn, vườn nhà nào cũng có trồng rau bồ ngót, bởi vì rau bồ ngót rất dễ trồng, trồng một lần ăn được nhiều năm và rau bồ ngót nấu canh ăn rất ngon, ngọt, bổ.

Chim dùng để nấu canh với rau bồ ngót thì rất nhiều loại như : chim cu, (cu đất, cu ngói, cu xanh, cu gằm gì), chim chào mào, chim vạch, chim sẻ, chim sẻ, chim sâu, chim cút, quóc...Nhưng chim này sinh sống nhiều ở ngoài đồng, ở rừng núi, muốn bắt phải dùng rập, bẫy và dùng ná cao su (nay dùng súng hơi) bắn. Có người rập giỏi một ngày bắt được bốn năm chục con.

Chim chế biến được nhiều món ăn, ngon nhất là nướng hoặc ram làm mồi nhậu. Đồng thời thịt chim dùng để nấu canh với các loại rau, bầu bí và nấu chua với lá giang thì không kém phần hấp dẫn. ở bài này tôi chỉ viết thịt chim nấu canh với rau bồ ngót.

Cách nấu như sau:

- Nhổ sạch lông chim, rồi đem thui trên ngọn lửa, thui xong ta nhổ lại những lông còn sót, khi chim đã làm sạch, ta chặt bỏ mỏ, bỏ móng chân, mổ bỏ ruột rồi chặt thành từng miếng nhỏ (độ bằng ngón tay) hoặc dùng dao bằm nhỏ, tào dầu, đổ nước vào đun sôi

- Ra vườn bồ ngót, lặt cọng lá hoặc cắt hết đọt cây bồ ngót vào rửa sạch, dùng tay suốt lấy lá, dùng dao xắt nhỏ rồi bỏ vào nồi canh đã có thịt chim vừa sôi, tiếp tục đun sôi độ 5 phút đến khi thịt chim chín, rau bồ ngót chín, nêm nếm vừa ăn, nhắc xuống, ta có một nồi canh thơm ngon tuyệt vời

Thịt chim nấu canh với rau bồ ngót là món ăn vừa thơm ngon, vừa bổ mát, dù ai sành ăn đến mấy cũng khó mà chê món ăn này.

5. ĐU ĐỦ NẤU CANH VỚI CHIM CÚT ĐỒNG

Đu đủ là loại cây dễ trồng, thích hợp với nhiều loại đất. Đu đủ có nhiều công dụng. Lá đu đủ nấu nước dùng tẩy sạch vết máu ở vảy và rửa sạch vết thương, sát trùng...Nhựa đu đủ được dùng làm nguyên liệu chế biến một số tân dược trong tây y. Đặc biệt trái đu đủ làm thức ăn cho người, cho gia súc rất tốt. Quả đu đủ xanh làm thực phẩm, nấu thịt chóngh nhừ, làm dưa món, làm gỏi ăn ngon miệng và chóngh tiêu chất đạm. Quả đu đủ chín vị ngọt, rất bổ, ăn nhiều thì nhuận tràng và tiêu các thức ăn tích trệ. Những trường hợp ăn nhiều trứng, thịt, no trệ thì nên ăn đu đủ chín vừa để tráng miệng, vừa làm thuốc tiêu thực rất tốt.

Cút đồng là loài chim họ trĩ, nặng khoảng 100-120g/con. Lông màu nâu đất, bụng và mặt dưới cổ màu trắng vàng (con đực) hay trắng đục (con cái). Cút đồng ngon ngọt hơn cút nuôi, chắc lẽ do nó ở ngoài đồng ăn đủ chất, đủ nắng sương. Nên đun nấu canh với cút đồng thì ngon hơn nấu với cút nhà. Nhưng để có một con cút đồng để nấu canh không phải là dễ. Muốn bắt được cút ta dùng lưới dăng ngang một đầu đám mía có nhiều cút ở (đám mía nào có nhiều bông cỏ già thì có cút vì cút ăn hạt bông cỏ) rồi nhiều người dùng hàng ngang đầu đám mía đối diện với lưới đã dăng, tất cả mọi người đều hô "vai...vai..." và đi chậm chậm về phía lưới, cút nghe tiếng người sẽ chạy vào lưới

Cút đồng chế biến được nhiều món ăn ngon như: nướng, ram, nấu xôi và nấu canh với nhiều loại rau, quả (đưa hấu, bầu, bí, cải và các loại rau khác) đặc biệt là nấu với đu đủ là ngon hơn cả.

Cách nấu như sau:

- Đu đủ còn xanh, gọt vỏ, bỏ hai bỏ hết hạt, rửa sạch, dùng dao bằm nhỏ hoặc dùng bàn nạo, nạo đu đủ thành những cọng lớn hơn cọng tranh

- Chim cút nhỏ sạch lông, thui làm sạch lại một lần nữa, mổ bỏ ruột, làm sạch chân, chặt mỏ

- Dùng dao bằm cút thật nhỏ, tào dầu, đổ nước lã và đu đủ vào nồi thịt cút vừa tào dầu, đun sôi đến khi đu đủ chín, nêm nếm muối, nước mắm, bột ngọt vừa ăn nhấc xuống. Nhớ xắt 1 nắm lá é nêm vào để tăng độ thơm ngon của nồi canh.

- Đâm côi muối ớt thật cay để khi chan canh vào con ta nêm thêm muối ớt này vào làm tăng độ mặn mà của bữa ăn.

- Đu đủ nấu canh với chim cút đồng là món ăn ngon, rất ngọt, bổ. Chắc chỉ có người nông dân mới có được món ăn rất ngon ngọt này. Bởi chỉ có người nông dân nông thôn mới bắt được cút đồng, khi bắt được thì để ăn chứ chẳng ai dại gì đem bán cái của ít mà ngon này .

6. BẦU NẤU CANH VỚI CÁ SÔNG

Ở nông thôn quê tôi, vào mùa đông và mùa xuân, nhà nào cũng có dàn bầu, dàn bí ở những khoảng đất còn trống quanh nhà, nhiều trái thì bán bớt, ít thì chỉ để ăn. Theo Hải Thượng Lãn Ông (1) thì "quả bầu tích hàn, giải nhiệt trừ độc, chữa đái rắt, chứng phù nề, nhưng chứng sưng ống chân và chứng đầy hơi nếu ăn thời lâu khỏi".

Cá sông có được do đôm, câu, thả lưới

(1) *Hải Thượng Lãn Ông -Thuốc VN-NXB Văn hoá dân tộc-Hà Nội, 1997, trang 27*

Trái bầu không chế biến được nhiều món ăn như bí, chỉ nấu canh và luộc và cũng chỉ ăn được lúc nó chưa già (vỏ còn xanh, hạt chưa cứng).

Cách nấu canh bầu với cá sông như sau:

- Bầu gọt vỏ, rửa sạch xắt nhỏ từng cọng to bằng mút đũa, dài độ 4-5cm

- Cá sông làm ruột rửa sạch, cho vào nồi đổ nước lã và bầu đã xắt vào, bắt lên bếp, đun sôi đến khi cá vừa chín, vớt cá ra, rẽ lấy thịt, bỏ xương, đổ thịt cá vừa rẽ vào nồi canh. Khi bầu chín, nêm nếm nhắc xuống. -

- Nhớ xắt lá é, lá hành nêm vào.

- Đậm cối muối ớt thật cay để nêm thêm khi chan canh vào cơm

Bầu nấu canh với cá sông là món ăn ngon, ngọt, bổ, dễ nấu phù hợp khẩu vị với mọi tầng lớp xã hội. Đặc biệt với người nông dân, một nắng hai sương đi làm đồng về mà bữa cơm có nồi canh bầu nấu với cá sông ăn vào sẽ hết mệt ngay

Bầu nấu canh với tôm cũng rất ngon, cách nấu như trên, nhưng tôm thì phải lột vỏ, bỏ vào cối giã nhỏ, tào dầu rồi mới đổ vào nồi canh, tiếp tục đun đến khi bầu chín, nêm nếm, nhắc xuống ăn

7. BÍ CHANH NẤU VỚI THỊT BÒ

Bí chanh (bí đao) là loại dễ trồng, thích hợp nhiều loại đất. Trái bí chanh ăn được từ lúc còn non đến lúc già. Khi già để bao lâu cũng được, ít khi bị hư thối.

Bí chanh non chỉ chế biến được món canh, nhưng bí chanh già làm được nhiều món như:

- Làm mắm: Gọt hết vỏ bí chanh, bỏ ra, bỏ ruột, xắt từng miếng bằng ngón tay rửa sạch để ráo nước rồi trộn muối, mắm ruốc, hoặc mắm cái để ăn nhiều ngày. Mắm này đem kho với dầu phụng ăn với cơm rất ngon.

- Làm rim mực: gọt vỏ, xắt từng miếng dày độ hai ngón tay, dài độ 12cm, rồi đem rim với đường cát trắng cho đến khô, dùng để ăn và dọn cho khách trong những ngày Tết nguyên đán.

- Luộc, gọt vỏ, xắt từng miếng mỏng đem luộc chín rồi chấm nước mắm ăn cơm

- Nấu canh: Bí chanh nấu canh với cá sông, cá biển và các loại thịt đều ngon, nhưng ngon nhất là nấu canh với thịt bò

Bí chanh gọt vỏ, bỏ ra bỏ ruột và hạt, rửa sạch, xắt từng miếng mỏng (độ dày mỗi miếng từ 3-5mm), thịt bò xắt nhỏ, tào dầu phụng vừa chín đổ nước lã và bí chanh vào, đun sôi đến khi bí chín nêm muối, nước mắm, bột ngọt, lá é, lá hành rồi nhắc xuống ta sẽ có một nồi canh ngon ngọt, thơm mát. Đây không chỉ là món ăn bổ dưỡng mà còn là một món ăn chữa nhiều bệnh vì theo Lê Trần Đức thì "Bí chanh vị ngọt, tính lạnh, vào tỳ vị, đại tràng, tiểu tràng, có tác dụng lợi tiểu tiện, tiêu phù thũng, giải khát mát tim, trừ phiền nhiệt, chữa đái không thông do bàng quang nhiệt hoặc đái đục ra chất nhầy: Vỏ bí chanh sắc đặc uống nhiều sẽ đái thông" (1)

8. MƯỚP NẤU CANH VỚI CÁ SÔNG

Mướp là loại dây dễ trồng, có trái quanh năm, nhưng nhiều nhất là vào cuối đông, sang xuân và hè. Mướp trồng quanh nhà, ở soi (đất phù sa dọc theo sông) hoặc trồng cho leo lên những bụi cây ở bờ nương rẫy.

Mướp dùng để nấu canh là mướp chưa già (mướp già là mướp dùng tay bóp thấy cứng, cắt ra thấy có xơ)

Mướp chế biến được nhiều món ăn, nhưng chung quy lại thì có 2 món chính, đó là món xào và món canh. Có ba món mướp xào: mướp xào với dầu thực vật, mướp xào với các loại thịt, mướp xào với bún xắt. Mướp mà nấu canh với các loại thịt, cá, tôm tép đều ngon, nhưng ở bài này tôi chỉ viết **Mướp nấu canh với cá sông**. Cách nấu như sau:

Hái mướp còn non về, gọt vỏ, rửa sạch, xắt nhỏ mỗi miếng độ bằng ngón tay cái rồi đem tào dầu, tào dầu xong ta đổ nước lã và cá sông còn tươi sống vào, tiếp tục đun sôi đến khi cá vừa chín, vớt cá ra rẽ lấy thịt, bỏ xương, thịt cá cho lại vào nồi canh, nêm nếm vừa ăn nhắc xuống, ta sẽ có một nồi canh thơm ngon, ngọt tuyệt vời. Theo Hải thượng lãn ông ăn mướp "lợi tiểu tiện, tiêu đờm, chữa chứng đậu sởi và thông sữa".(2)

Đối với dân quê tôi, món canh mướp nấu với cá sông là món dễ nấu, không tốn tiền nhưng ngon bổ, không tốn tiền vì mướp họ tự trồng, cá họ ra sông, suối bủa lưới, thả câu bắt được nhiều thì đem ra chợ bán bớt, ít thì để ăn

(1) Lê Trần Đức: Trồng hái và dùng cây thuốc -Tập 2.-Nxb Nông nghiệp-Hà Nội, 1986-
trang 313

(2) Hải thượng lãn ông, thuốc VN, NXB Văn hoá dân tộc.-Hà Nội-trang 27

9. CANH TẬP TÀNG

Canh tập tàng là canh ta dùng nhiều loại rau để nấu trong một nồi canh. Đó là các loại rau: Rau dền, đọt ớt non, đọt và bông bí ngô, nụ bí ngô, bông mướp, rau cải, rau má, lá khổ qua...

Có ba cách nấu canh tập tàng:

- Canh tập tàng không có thịt hoặc cá
- Canh tập tàng có thịt hoặc cá
- Canh tập tàng với đậu phụng

Canh tập tàng không có thịt, có cá thì vẫn ngon nhưng nếu nấu có thịt, có cá và nấu với đậu phụng thì ngon hơn

Cách nấu canh tập tàng với đậu phụng thì cũng giống như cách nấu món "rau dền nấu với đậu phụng". Còn cách nấu canh tập tàng không có thịt có cá thì rất đơn giản, ta chỉ việc cho nước lã vào nồi đun sôi rồi xắt rau tập tàng bỏ vào, đun độ từ 5 đến 7 phút, rau chín ta nêm muối, tí nước mắm, bột ngọt sao cho vừa ăn, nhắc xuống.

Nấu canh tập tàng với thịt, ngon nhất là thịt bò thì có nhiều công đoạn hơn nhưng cũng không có gì là khó, ta chỉ việc hái nhiều loại rau, lấy lá và đọt non, loại bỏ những lá già, rửa sạch xắt nhỏ. Thịt bò thái mỏng, tào dền (cho độ một thìa canh dầu thực vật vào xoong, đun tới chín, dùng hành tím khử rồi đổ thịt vào tào, đến khi thịt vừa chín thì đổ nước lã vào, nước nhiều hay ít là tùy vào lượng rau, số người ăn và tùy vào người thích ăn đặc hay lỏng), đun nước tới sôi thì ta cho rau vào, tiếp tục đun độ từ 6 đến 7 phút, rau chín (nếu có bông bí, bông mướp, nụ bí thì đun sôi lâu hơn), nêm muối, nước mắm, bột ngọt sao cho vừa ăn, nhắc xuống.

Nếu nấu canh tập tàng với cá thì không cần tào dầu, ta chỉ việc bỏ cá tươi đã làm sạch vào nồi nước lã đun sôi đến khi cá vừa chín, ta gắp cá ra rồi lấy thịt, bỏ xương rồi cho cá đã rã cùng với rau đã xắt vào nồi, đun đến khi rau chín, nêm nếm nhắc xuống. Khi ăn canh tập tàng bao giờ cũng kèm cối muối ớt. Muối ớt làm cho canh ngon ngọt đậm đà hơn

Canh tập tàng là món ăn dân dã, dễ nấu, không tốn tiền nhưng rất ngon. Vậy nên dân gian có câu :"**Canh tập tàng thì ngon, con tập tàng thì khôn**"

Canh tập tàng ngon vì nồi canh có nhiều loại rau, tạo ra nhiều vị, nhiều chất hợp lại, cộng với mùi thơm, vị ngọt của thịt, của cá, vị cay nồng của ớt. Những vị, những chất ấy đáp ứng được khẩu vị của người ăn. Ngày nay canh tập tàng không chỉ là món ăn của người dân nông thôn mà còn là món ăn của khách ở các nhà hàng sang trọng.

10. THỊT GÀ NẤU CHUA VỚI LÁ GIANG

Lá giang là lá của dây giang mọc tự nhiên ở bờ bụi, ở rừng, lá và trái của dây giang đều có vị chua, khi già có thêm vị chát, lá dùng để nấu chua là lá chua già (lá già có màu xanh đậm), lá già nấu chua cũng được nhưng có vị chát, ít chua.

Để có nồi canh chua thịt gà lá giang ngon, ta làm như sau:

- Thịt gà tươi sống, chặt thành miếng nhỏ (độ bằng ngón tay, ngón chân), đem xào dầu rồi đổ nước vào, đun đến khi thịt gà chín
- Dùng tay vò lá giang nát nhỏ (hoặc dùng dao xắt nhỏ) bỏ vào nồi canh, tiếp tục đun độ 5 phút, nêm nêm vừa ăn, nhắc xuống.
- Đâm cối muối ớt thật cay, khi chan canh chua vào cơm ta nêm tí muối ớt này vào sẽ tăng vị đậm đà của món ăn
- Thịt gà nấu chua với lá giang là món ăn ngon, bổ, giải nhiệt. Đối với người nông thôn đây là món ăn không tốn tiền, bởi vì gà thì nhà nào cũng nuôi ít nhất năm, mười con, muốn ăn thì bắt làm ăn. Còn lá giang thì chỉ việc đi làm đồng tiện thể hái về nấu ăn.

Ngày nay, món canh chua thịt gà nấu với lá giang, không chỉ là món ăn của người dân nông thôn nữa mà còn là món ăn của những nhà hàng sang trọng được khách hàng ưa thích.

11. CÁC MÓN ĂN TỪ CÁ TRÊ

Cá trê là một loại cá chế biến được nhiều món ăn cho mọi người, mọi tầng lớp xã hội, nó là món ăn ngon, bổ mát. Tôi xin hệ thống một số món ăn ngon từ cá trê :

- Cá trê kho lá gừng. Cách chế biến cũng giống cá nhét kho lá gừng
- Cá trê nấu ngọt với lá gừng. Cá trê làm sạch, dùng dao bén khứa nhiều nhất ngang con cá, cho vào nồi đổ nước lã nấu, đến khi cá gần chín, xắt lá gừng bỏ vào, nêm nêm vừa ăn nhắc xuống.
- Cá trê nướng dầm nước mắm hoặc dầm với muối ớt. Khi nướng cá chảy mỡ vào than hồng kêu xèo xèo toả mùi thơm phức làm ai người phải mùi ấy cũng muốn ăn ngay. Nước mắm để dầm cá trê nướng phải là nước

mắm cá com ngon rót vào chén ớt, tỏi vừa đâm, bỏ cá vào dùng đũa dầm để thấm nước mắm, sau đó nặn chanh vào. Nếu ta có một con cá trê bằng cổ tay nướng dầm mắm thì không cần thêm món gì nữa cũng đủ hai người ăn một bữa no nê ngon lành, nhưng có thêm đĩa rau sống hoặc rau luộc chấm với nước mắm dầm với cá thì càng ngon.

- Cá trê nấu canh với khoai mài. Món này tôi đã viết thành một bài trong tập sách này.

- Cháo cá trê gồm nhiều món: cá trê nấu với gạo tẻ; cá trê nấu với gạo nếp và đậu xanh; cá trê nấu với gạo tẻ và cà dĩa, món cháo này hiện nay là đặc sản của các nhà hàng ở thị xã Tuy Hoà.

- Cá trê chiên, cách ăn cũng giống như cá trê nướng

- Cá trê nấu canh với các loại bí, bầu, mướp, dưa. Cách nấu cũng giống như bài "**Bầu nấu với cá sông**". Song có khác hơn là cá sông nói chung nấu chín rồi rã nhỏ ra, bỏ xương, lấy thịt cho lại vào nồi canh, còn cá trê nấu canh với bầu, bí thì khi chín vẫn để cá trê nguyên con, nguyên khúc.

Và món cuối cùng là cá trê nấu chua. Có nhiều loại canh chua cá trê, ở đây tôi chỉ viết món: Cá trê nấu chua với lá me. Ta hái đọt me non, rửa sạch, xắt nhỏ. Cá trê nấu chua là cá trê còn sống, khi làm ta dùng sòng dao đập đầu cho cá chết, làm ruột, bỏ mang, chặt ngạnh. Dùng dao khía ngang con cá nhiều nhất, khoảng cách mỗi nhất khúc độ từ 1 - 1,5cm. Nếu cá lớn ta cắt thành hai, ba khúc

Làm cá xong ta đem tào dầu (đun dầu thực vật cho tới, dùng hành tím khử cho thơm rồi cho cá vào xào), tào dầu xong đổ nước lã vào đun sôi, khi nước đã sôi độ 1 phút, ta cho lá me và vài trái ớt sừng chín đã xắt mỏng vào. Tiếp tục đun đến khi cá và lá me chín rồi nêm muối, nước mắm, bột ngọt sao cho vừa ăn rồi nhắc xuống

Cá trê nấu chua với lá me là món ăn bổ , giải nhiệt, ai cũng thích ăn. Cá trê ngon nhất là ở cái mép. Vậy nên dân gian quê tôi có câu tục ngữ: "Nhất đầu cá chép, nhì mép cá trê" hoặc : "ăn một bữa đám cưới không bằng hàm dưới cá trê". Dân gian có câu so sánh đúc kết thật chính xác.

12. CANH KHOAI MÀI NẤU VỚI CÁ TRÊ

Khoai mài là loại khoai thân dây, có củ dài độ từ 3-7dm, nặng từ 1-5 kg/củ. Củ có vỏ màu đen sẫm, thịt màu trắng, nấu chín thì bùi, khoai mài được trồng từ tháng 5, thu hoạch vào tháng 10 âm lịch. Vậy nên dân gian có câu: "*Tháng 5 khoai nằm dưới đất, tháng 10 khoai cất trong nhà.*" (tháng âm lịch).

Trồng khoai mài tuy hơi nhọc công nhưng rất hiệu quả. Khi vào giữa mùa mưa đông (tháng 5 âm lịch), nông dân quê tôi gần như nhà nào cũng đào hào ở những khu đất trống quanh nhà, chuẩn bị rác (thường là rác mía, rơm rạ) để trồng khoai mài, khoai tỳ, khoai tím. Khi đào hào xong (hào sâu độ 3-4 dm, rộng độ 3dm, dài theo chiều dài của khu đất) bỏ lá mía khô hoặc rơm, rạ đầy hào giậm chặt, lấp đất lại độ 1 dm, rắc phân chuồng lên mặt đất vừa lấp, rồi vun hết đất đã đào hào thành vòng như vòng khoai lang. Ta lấy những củ khoai mài để giống ra cắt ngang nhiều khúc, mỗi khúc dài độ 6 cm, cắt dọc khúc đó ra làm hai hoặc làm bốn (nếu củ khoai đó to), chắm các mặt cắt vào tro bếp rồi đem trồng vào những vòng đất đã vun, mặt cách mặt độ 5 cm, trồng xong ta phủ tiếp một

lớp lá mía hoặc rơm lên vòng khoai để giữ độ ẩm và tăng thêm độ tơi xốp của đất. Độ 15-20 ngày khoai mọc. Khi khoai mọc ta cắm cây cho dây khoai leo. Đến tháng 10 âm lịch, khoai già ta đào hết cát vào trong nhà để ăn dần cho đến tháng 5 âm lịch năm sau, nhà nào trồng nhiều thì đem ra chợ bán ,tùy theo củ to hoặc củ nhỏ mà bán với giá từ 2.000 - 10.000đ/củ. Khoai mài (Hoài sơn) là "loại thuốc có vị ngọt, ẩm, tính bình, bổ tỳ thận, ích tâm phế, mạnh khí lực, chữa ho lao, suy yếu, đau lưng, di tinh, bạch đới, ỉa chảy, đi lỵ" (1)

Cá trê thì đem được ở ruộng, đánh câu, thả lưới, bắt được ở sông, ở suối. Cá trê chế biến được nhiều món ăn ngon như: Nướng dầm nước mắm, nấu chua, kho lá gừng. Những món ăn ấy tôi sẽ viết ở những bài khác, bài này tôi chỉ viết "**Cá trê nấu canh với khoai mài**".

Cách nấu như sau:

Khoai mài gọt vỏ, rửa sạch, xắt thành miếng to độ ngón chân cái.

Cá trê khi bắt về còn sống, lấy sóng dao đập nhẹ vào đầu cho cá chết, cắt ngang, cắt bỏ 2 cục máu dưới 2 ngạnh cá, dùng dao khứa ngang cá, giữa hai nhát khứa cách nhau chừng 2 cm. Nếu cá lớn ta cắt làm hai, làm ba khúc.

(1) Xem tập I trồng hái và dùng cây thuốc của Lê Trần Đức -NXB nông nghiệp , 1983, trang 152

Khi cá đã làm xong, ta đem tào dầu rồi đổ nước lã và khoai đã xắt thành miếng vào. Đun đến khi khoai vừa chín nêm nếm vừa ăn (nhớ xắt ít lá é hoặc lá ngò nêm vào). Nêm nếm xong nhắc xuống ta sẽ có một nồi canh thơm, ngon, ngọt và đặc biệt là rất bổ. Do vậy nên ở quê tôi có câu ca dao rằng: " Khoai mài nấu với cá trê, mà ăn cho mập mà mê con ù"

Khi mùa đông đến, mưa phùn, gió bắc tràn về lạnh lẽo, nhưng trong bữa cơm gia đình có nồi cơm nóng, có tô canh khoai mài nấu với cá trê còn bốc hơi, có chén muối ớt thật cay để dầm cá trê trong nồi canh vừa mới vớt ra và có thêm đĩa "cá đồng kho mắm mít" thơm phức. Mọi người quây quần vừa ăn, vừa nói chuyện, khen ngon. Ôi, có ấm cúng nào hơn.

13. CANH GIÒ HEO NẤU VỚI ĐU ĐỦ

Canh giò heo nấu với đu đủ là món canh ngon bổ. Tôi nghĩ không những người nhà quê thạo món ăn này mà chắc người thành thị cũng rất sành, có điều để nấu món ăn này, người thành thị phải ra chợ mua cả giò heo và đu đủ về nấu. Còn người nhà quê thì chỉ mua giò heo thôi (hoặc khi gia đình mổ heo cho ngày giỗ, ngày tết, đám cưới thì mới có giò heo để nấu) còn đu đủ thì chỉ việc ra vườn mà hái vào nấu, thật là tiện.

Cách nấu canh giò heo với đu đủ không khó, ai chưa biết học một lần là nấu được. Cách nấu như sau:

Đu đủ tươi gọt vỏ, bỏ hai ra loại bỏ hạt, rửa sạch, xắt thành miếng to bằng ngón chân cái

Giò heo mua về , dùng dao cạo lại cho thật sạch, chặt ra từng khúc to bằng nửa cổ tay bỏ vào nồi, đổ nước đun sôi độ 30 phút trở lên mới cho đu đủ vào, tiếp tục đun nấu cho đến khi đu đủ vừa chín mềm, nêm nếm mắm muối, bột ngọt, rau thơm (thường nêm lá hành). Nhắc xuống ta sẽ có nồi canh giò heo đu đủ bổ ngon. Đây là món ăn của mọi người, đặc biệt là của người phụ nữ mới sinh. Người phụ nữ mới sinh mà được ăn món canh này sẽ có nhiều sữa cho con bú, con khoẻ mạnh, chóng lớn.

14. GÀ CHUNG NẾP VÀ ĐẬU XANH

Ở nông thôn, nhà nào cũng nuôi gà thả rông, ít thì năm mười con, nhiều thì cả trăm con. Vì ở nông thôn thì gần như nhà nào cũng có vườn ruộng, có đồng ruộng, chuồng heo, có rau cỏ dại mọc quanh vườn. Đó là nguồn thức ăn dồi dào của những con gà thả rông. Nếu chiều tối gà về chuồng ngủ, chủ nhà thấy gà còn đói thì hót vài nắm lúa vãi cho chúng ăn no nê, ngủ ngon giấc, chóng lớn. Gà đẻ chung là gà giò (gà tơ) tức gà nuôi lớn độ bấp chân, cân nặng độ 4 đến 5 lạng. Gà giò chung mau mềm, ngon, bổ. Vậy nên dân gian có câu: "Chó già, gà tơ"

Còn nếp và đậu xanh thì thường nhà nào cũng tự sản xuất có sẵn trong nhà. Ngon và thơm nhất là nếp quạ (nếp có vỏ màu đen)

Cách chung gà với nếp và đậu xanh tuy cầu kỳ nhưng không khó, ai siêng một chút thì sẽ làm được

Gà giò cắt tiết, nhổ sạch lông, bỏ ruột và phổi, làm sạch mề, chặt bỏ móng chân sau khi làm sạch, ta ướp hành, mắm, muối, bột ngọt, tiêu sao cho vừa ăn rồi bỏ nguyên con gà đã ướp cùng nếp đã vo, đậu xanh đã làm vỏ sạch vào một cái tiem làm bằng đất rồi đập tiem lại.

Ta dùng một cái xoong có đường kính lớn hơn và chiều cao cao hơn tiem, đặt cái đĩa sành vào đáy xoong, đặt tiếp cái tiem đã có thịt gà, nếp, đậu xanh vào. đổ nước vào xoong lên 1/3 tiem (không đổ nước vào tiem) rồi đem đun sôi độ hơn 1 tiếng đồng hồ, chừng nào nếp và đậu xanh đã nhuyển, thịt gà nhừ thì nhắc xuống ăn được

Gà giò chung với nếp và đậu xanh là món ăn rất bổ. Món ăn này rất thích hợp cho người già , người mới ốm dậy, người sức khoẻ yếu. Những người đó nếu được ăn món gà chung này thì sẽ nhanh chóng hồi phục sức khoẻ. Gà không những là thức ăn bổ mà còn là vị thuốc chữa được nhiều bệnh. Theo Hải thượng lãn ông thì "*Gà trống cam và ôn, thêm cho dương khí lại nói được gân cốt. Gà mái ôn và bình thường, chữa năm chứng lao, chứng hòn khối, chứng huyết băng, chứng bị ngã đánh, thường dùng thời thịt gà mái là bổ hơn. Nhưng thứ gà gì cũng vậy, ăn quá nhiều thời thành chứng loa lịch*"(1)

(1) *Hải thượng lân ông, thuốc VN.-NXB Văn hoá dân tộc-Hà Nội, 1997- trang 50*

15. CHIM BÒ CÂU CHỪNG

Chim bò câu thì không phải nhà nào cũng nuôi, một xóm chỉ độ năm, mười gia đình nuôi, vì nuôi nó phải đóng chuồng cầu kỳ và khi đói nó thường vào nhà lục lợi phá, nhưng ai chịu khó nuôi chừng 5 cặp (5 cồ, 5 mái) thì có lẽ tuần nào cũng sẽ được một cặp bò câu non để chưng.

Bò câu non hay còn gọi là "Bò câu ra ràng", tức bò câu non mới vừa đủ lông, đủ cánh nhưng lông, cánh đó còn như búp măng, chưa trở ra lông. Tuy chim còn non như vậy nhưng mỗi con cân nặng từ 300g trở lên, 2 con có tới nửa ký.

Cách chưng chim bò câu ra ràng cũng giống như cách chưng gà giò. Nguyên liệu gồm: một cặp chim ra ràng, nửa lạng (50 g) nếp, một nắm đậu xanh đã làm sạch vỏ, hành, tiêu, mắm, muối, bột ngọt.

Cách nấu như sau:

Làm chết chim rồi trụng sơ qua nước gần sôi, làm sạch lông, sạch

chân, chặt bỏ mỏ, bỏ ruột, làm sạch mề. Sau khi chim đã làm sạch, ta ướp tiêu, mắm, muối, bột ngọt sao cho vừa ăn, rồi bỏ nguyên con chim đã ướp cùng với nếp đã vo sạch và đậu xanh vào một cái tiem đất, đậy nắp tiem lại.

Ta dùng một cái xoong có đường kính và chiều cao lớn hơn cái tiem, đặt cái đĩa sành dưới đáy xoong, đặt tiếp cái tiem đất đã có thịt, nếp, đậu xanh vào. Đổ nước vào xoong lên độ 1/3 tiem (không cần đổ nước vào tiem, tự chim, nếp sẽ ra nước) rồi đem đun sôi 40 phút, chừng nào nếp và đậu xanh nhuyễn, thịt chim mềm thì nhắc xuống ăn được.

Chim ra ràng chưng với nếp và đậu xanh là món ăn cực kỳ bổ. Vì vậy người già, người ốm yếu suy dinh dưỡng mà được ăn món này sẽ nhanh hồi phục sức khoẻ.

16. CÁ DIẾC CHỪNG

Cá diếc là loại cá nước ngọt, sống ở sông, ao, hồ, cùng họ với cá chép nhưng bé hơn và lưng cao hơn, mắt đỏ không có râu, vảy trắng nhưng hơi sẫm ở lưng.

Đồng Xuân có nhiều sông, suối, nay có thêm hồ chứa nước Phú Xuân, nên nguồn cá nước ngọt cung cấp thực phẩm cho nhân dân rất dồi dào. Người nào ở gần sông, suối, gần hồ thì sẵn sàng, lưới đánh bắt cá quanh năm, nhiều thì đem ra chợ bán, nên những chợ ở Đồng Xuân lúc nào cũng có cá sông. Chợ có nhiều loại cá sông như vậy, nhưng

loại cá bán đắt nhất vẫn là cá diếc, bởi cá diếc nấu chua, nấu ngọt, nướng, kho đều ngon, nhưng ngon hơn cả vẫn là món cá diếc chưng.

Cách chưng như sau:

Cá diếc bắt được hoặc mua ở chợ về còn sống đem làm ruột, bỏ mang. Mua miếng thịt heo ba chỉ về, băm nhỏ. Lá hẹ hoặc lá rau răm xắt nhỏ. Bỏ cá đã làm sạch vào một cái tô, bỏ thịt heo đã băm và hẹ hoặc rau răm lên trên cá. Ta đặt cái tô đó vào một cái xoong có kích thước rộng hơn, cao hơn. Đổ nước vào xoong lên 1/3 tô (ta không cần đổ nước vào tô, tự cá, thịt sẽ ra nước). Cho mắm, muối, bột ngọt vào tô cá sao cho vừa ăn, xong rồi ta bắt lên bếp đun sôi độ 15 đến 20 phút là cá, thịt chín, nhắc xoong xuống, bung tô cá diếc ra ăn với cơm.

Cá diếc chưng là món ăn ngon, bổ. Thịt cá diếc chưng ăn rất ngon, ngọt cộng với vị béo của thịt, mùi thơm của hẹ hoặc rau răm làm cho ta ăn rất nhiều cơm nên hôm nào mà có tô cá diếc chưng thì hãy nấu cơm nhiều hơn mọi khi.

Cá diếc không chỉ chế biến được nhiều món ăn ngon, bổ, đáp ứng được nhu cầu ăn cho cả người nghèo khổ và người giàu có, mà cá diếc còn là vị thuốc "chữa chứng đau mắt đỏ, chứng gió vào đại tràng mà đi ra máu và chứng ăn vào lại nôn"(1)

17. SẮN KHÔ HÀM ĐẬU PHỤNG

Sắn là một loại cây lương thực, rễ củ chứa nhiều tinh bột. Sắn chế biến được nhiều món ăn: Củ sắn tươi thì luộc ăn chơi hoặc ăn trừ cơm. Tinh bột sắn (sắn tươi lột vỏ hoặc đem ngâm đến khi củ sắn mềm rồi lột vỏ, đem xay nhỏ, lọc lấy tinh bột) thì làm bánh tráng, bánh cục, bún và nguyên liệu cho công nghiệp thực phẩm. Sắn khô (sắn tươi lột vỏ, lột 1 vỏ hoặc lột 2 vỏ, dùng dao chặt từng miếng dày độ 1-1,5 cm, đem phơi nắng cho thật khô) thì cũng làm được nhiều loại bánh và nguyên liệu cho công nghiệp thực phẩm, đặc biệt sắn khô hầm với đậu phụng ăn no không biết ớn.

(1) *Hải Thượng Lãn Ông-Thuốc Việt Nam, NXB văn hóa dân tộc, Hà Nội- 1997, trang 45*

Cách hầm như sau:

- Lựa những miếng sắn khô không bị mốc, bị mốc đem ngâm nước độ 2 giờ, vớt ra làm sạch vỏ (đối với sắn mới làm sạch 1 vỏ), cho sắn đã sạch vỏ vào nồi, đổ nước lã cùng tro bếp vào với tỷ lệ 1 kg sắn khô 1 chén tro bếp. Tro bếp có tác dụng khử độc trong sắn và làm cho miếng sắn hầm rất thơm ngon.

- Bắt nồi sắn đó lên bếp đun sôi đến khi sắn gần chín (bề miếng sắn không còn có vết trắng ở giữa là chín) đổ sắn ra rửa sạch hết tro

- Đồ sắn đã rửa sạch hết tro vào nồi, lấy đậu phụng hột giã thật nhỏ rồi cho vào nồi sắn với tỷ lệ 1kg sắn từ 150 - 200 g đậu phụng, đồ tỳ nước và muối, bột ngọt vào, trộn đều đậu với sắn, bắt lên bếp nhỏ lửa độ từ 15-20 phút , ráo nước, sắn chín, đậu chín, nhắc xuống, để nguội mức ra tô, mọi người cùng quây quần ăn một cách ngon lành, ăn no không biết ớn.

Những năm về trước vì thiếu gạo nên nhân dân Đồng Xuân thường hầm sắn, hầm bắp ăn thay cơm, nhưng những gia đình no đủ vẫn hầm sắn để ăn vì mùi vị, độ ngon của nồi sắn hầm với đậu phụng làm cho họ đôi lúc cảm thấy thèm muốn ăn. Ngày nay đại đa số nhân dân Đồng Xuân không còn đói kém nữa nhưng vẫn thèm ăn sắn hầm, nêm món này luôn luôn xuất

hiện ở mọi nhà. Tôi nghĩ không riêng gì nhân dân ở huyện Đồng Xuân, chắc nhân dân ở nhiều huyện khác trong tỉnh cũng có thói quen ăn món sắn hầm này.

18. BẮP HẦM VỚI ĐẬU PHỤNG VÀ ĐẬU ĐEN

Từ những năm 70 trở về trước, nhân dân Đồng Xuân nhiều gia đình thiếu lúa gạo để ăn, do lúc đó năng suất lúa thấp, chỉ đạt từ 2 đến 3 tấn/ 1ha/vụ, mà 1 năm chỉ làm 1 vụ, vì chưa có giống lúa năng suất cao và chưa có hệ thống thủy lợi như bây giờ, chủ yếu phụ thuộc là nước trời. Năm nào mưa thuận gió hoà thì được mùa, đủ ăn. Năm nào nắng hạn hoặc mưa lụt nhiều thì đói. Đó là nói những gia đình có nhiều ruộng đất, còn những người không có ruộng đất hoặc có ít ruộng đất thì dù có mưa thuận gió hoà cũng không đủ ăn, luôn đói kém. Do vậy nên việc ăn sắn, khoai, bắp để trừ cơm là chuyện thường tình

Bắp có nhiều công dụng. Bắp non thì nấu, nướng để ăn hoặc dùng dao lột hột bắp non ra để ghé cơm. Bắp khô thì xay nhỏ để ghé cơm hoặc để nguyên hột rang, hầm ăn chơi hoặc ăn trừ cơm. Bắp còn dùng chăn nuôi gia súc, gia cầm rất tốt. Đồng thời hạt bắp còn làm vị thuốc chữa đái đường rất tốt. Theo ông Lê Trần Đức nếu ai bị bệnh đái đường thì dùng "hạt bắp trần nước ủ cho mọc mầm, dùng mầm bắp sấy khô, tán bột, uống mỗi ngày 20-30g với nước sắc đọt khoai lang đỏ làm thang, hoặc ăn chè bắp sữa nấu với củ mài, đồng thời ăn rau lang đỏ nấu canh hàng ngày (1)

Để nồi bắp hầm thơm ngon, ta chịu khó làm đầy đủ những công đoạn sau:

- Cho bắp nếp khô cùng tro bếp vào nồi với tỷ lệ 1 kg bắp, 1 chén tro bếp (tro bếp có tác dụng làm cho mảy bắp chóng bong ra và làm cho bắp có mùi thơm thơm, hấp dẫn) đổ nước vào đun sôi độ 30 phút, khi hột bắp to mềm, dùng tay bóc mảy bắp ra được thì ta nhắc xuống, dùng nước lã xả hết tro, dùng tay chà mạnh liên tục làm cho mảy bắp bong ra hết, đem đãi để tách bỏ mảy, còn lại kiều ngựa bắp

- Khi bắp đã sạch mảy, ta tiếp tục cho vào nồi cùng với đậu phụng hột, đậu đen hột (lượng đậu phụng, đậu đen bao nhiêu tùy thích từng người,

nhưng thường 4 phần bắp, 1 phần đậu phụng, 1 phần đậu đen) đổ nước vào đun đến khi đậu đen chín mềm, nước cạn, nêm muối, bột ngọt, trộn đều, riu lửa độ 5 phút, nhắc xuống ta sẽ được một nồi bắp hầm có vị dẻo, ngọt của bắp, vị béo bùi của đậu phụng, đậu đen, đặc biệt cái mùi vị thơm thơm của nước tro kết quyện vào những hạt bắp toả ngát lên mũi khi ta ăn hoặc ngồi gần nồi bắp. Những mùi, những vị ấy sẽ không bao giờ quên đối với những ai đã thường ăn và thật sự gây ấn tượng mạnh đối với ai mới ăn lần đầu. Do vậy bắp hầm với đậu phụng và đậu đen không chỉ là món ăn trừ cơm của những gia đình đói kém mà còn là món ăn chơi của những gia đình khá giả.

19. RAU DÈN LUỘC

Ở quê tôi rau dền mọc tự nhiên quanh năm, nhưng nhiều nhất là sau mùa lụt (tháng 11 và 12 âm lịch) và khi có mưa đông (từ tháng 4 đến tháng 7 âm lịch). Rau dền mọc ở vườn nhà, ở bãi bồi ven sông, suối, ở những đám đất vừa rắc đỗ, bắp.

(1) Lê Trần Đức hái và dùng cây thuốc, tập 2, NXB nông nghiệp.-Hà nội, 1986, trang 322

Rau dền mọc tự nhiên, có 2 loại: rau dền cơm và rau dền gai. Rau dền cơm ăn được lúc còn nhỏ đến khi ra hoa. Rau dền gai chỉ ăn được lúc mới mọc cao độ 5-7cm (lúc gai rau chưa cứng). Rau dền gai ta nhỏ cả gốc lẫn rễ về rửa sạch rồi luộc ăn rất ngon (ngon hơn rau dền cơm). Rau dền cơm còn non ta cũng nhỏ cả gốc rễ, khi đã lớn chỉ hái đọt rồi rửa sạch đem luộc. Khi luộc vừa chín, để nguội, dùng tay vắt ráo nước. Giã cối muối ớt thật cay, thật nhỏ hoặc rang đậu phụng rồi giã nhỏ trộn đều vào rau dền luộc đã vắt ráo nước (tùy theo người ăn mặn, nhạt mà trộn muối sao cho vừa phải).

Rau dền luộc trộn muối ớt hoặc trộn đậu phụng là món ăn dân dã, dễ làm, không tốn tiền, ăn ngon. Những năm thiếu lương thực, món này là thức ăn cứu đói. Bởi nó ngon nên ăn được nhiều, ăn no bụng nhưng không biết ớn. Ai ăn quen món này ít khi đợi được đến khi dọn lên mâm mới ăn mà thường bốc ăn ngay lúc còn đang trộn muối. Ai chưa ăn hãy làm mà ăn và chắc rằng luôn miệng khen ngon.

20. MÍT NON LUỘC TRỘN ĐẬU PHỤNG

Mít dùng để làm món ăn này là mít non, hạt chưa cứng. Nếu hạt đã cứng nhưng chưa già thì ta phải tách hạt trước khi đem luộc.

Cách chế biến món mít non trộn đậu phụng như sau:

-Dùng dao thật bén gọt hết phần gai mít (hết vỏ xanh, tới phần thịt trắng của trái mít). Bỏ trái mít ra và cắt thành miếng bằng cổ tay. Cho vào nồi, đổ nước lã vào, đem luộc đến chín mềm, nhắc xuống để nguội, xé nhỏ.

-Đậu phụng lột vỏ, rang chín, giã nhỏ.

-Chế biến chén nước mắm thật ngon (gồm nước mắm ngon, ớt, tỏi, bột ngọt) hoặc giã cối muối ớt thật cay. Việc trộn mắm hoặc muối ớt vào mít luộc sao cho vừa ăn, khi ăn không cần chấm nước mắm nữa.

-Rau thom (húng đứng,húng dũi,lá é) lặt lấy lá và đọt non, rửa sạch, xắt nhỏ.

Bón thứ vừa chế biến trên xắt nhỏ và cắt vài trái chanh vắt vào trộn đều ta sẽ có một món ăn ngon, có thể ăn no thay cơm.

Mít non luộc trộn đậu phụng là món ăn dân dã nhưng ngon, dễ làm. Ở nông thôn vào mùa xuân và mùa hè luôn có sẵn mít non và đậu phụng để chế biến món ăn này. Những năm còn khó khăn,những gia đình thiếu lương thực thường làm món mít luộc để ăn trừ cơm. Nay tuy không còn tình trạng đói kém nữa nhưng vì món này ngon, ăn đã quen nên thêm.Vì vậy, khi đến mùa mít ra trái nông dân quê tôi thường hái mít non về luộc (hay còn gọi là gỏi mít) để ăn chơi. Nhưng thực tế khi ăn món mít luộc thì ăn tới no mới thôi. Vậy khi đã ăn món mít luộc thì bụng không còn muốn ăn cơm nữa. Món ăn kèm theo mít luộc là bánh tráng nướng. Khi ăn mọi người trong gia đình thường mời những người thân thiện hàng xóm ngồi quây quần giữa nhà dùng đĩa gắp mít luộc bỏ lên miếng bánh tráng nướng, vừa ăn vừa nói chuyện cộng với âm thanh lách cắc của việc bẻ bánh tráng làm cho bữa ăn được vui vẻ, ngon lành. ăn xong ra chác nước tu một gáo nước lạnh (nước lã) thì thật là đã. Đó là những chất quê, chất dân dã góp phần làm cho ta dù đi đâu, ở đâu vẫn luôn nhớ về quê hương xứ sở của mình.

21. RAU LANG LUỘC

Rau lang dùng để luộc là rau lang trắng (củ trắng, lá xanh). Ở nông thôn rau lang trắng trồng được quanh năm để lấy đọt, lá luộc ăn với cơm. Mùa nắng trồng dọc bờ sông, bờ suối. Mùa mưa trồng quanh nhà hoặc trồng ở những miếng đất cao ráo. Mỗi gia đình trồng độ từ 20 - 30 m² là đủ đọt, lá non luộc ăn thường xuyên.

Để có bữa cơm ăn với rau lang luộc thật ngon, ta làm như sau: Rau lang hái về, lặt lấy những đọt non và lá chưa già, rửa sạch, cho vào rổ; Đổ nước lã vào nồi, cho ít muối vào để rau luộc được xanh, không bị bầm, bắt nồi nước lên bếp đun sôi, ta bỏ rau lang vào, dùng đũa đảo đều, không đập vung (đập vung rau bị bầm, hôi ê) tiếp tục đun đến khi rau vừa chín, vớt ra, để ráo nước.

Chế biến chén nước mắm thật ngon gồm nước mắm, ớt, tỏi, chanh. Luộc vài hột vịt hoặc nướng vài con cá đồng, cá sông dầm vào chén nước mắm để chấm rau.

Rau lang luộc chấm với nước mắm vừa chế biến ăn với cơm tuy không phải là món cao lương mỹ vị nhưng rất ngon miệng, ăn được rất nhiều cơm, bởi tuy món chín là rau với cơm nhưng nhờ nước chấm rất nhiều vị: mùi thơm của nước mắm cá cơm, vị cay, nồng của ớt, tỏi, vị chua của chanh, mùi thơm ngọt của cá nướng. Tất cả các mùi vị ấy quyện vào nhau cùng với cơm nóng và rau lang tác động đến khứu giác, vị giác làm cho miệng thèm ăn, dạ dày tiết ra nhiều dịch vị tiêu hóa làm cho ta ăn ngon, ăn được nhiều cơm.

Ngày nay món rau luộc chấm nước mắm đậm cá rô nướng không chỉ là món thường ngày của người nông dân quê tôi mà còn là món ăn đặc sản của các nhà hàng sang trọng, đãi khách sang trọng khi họ đã ăn quá thừa thãi những món cao lương mỹ vị, nay họ muốn tìm cái cao sang trong chất vị dân dã.

22. RAU CẢI LUỘC

Vào mùa đông và mùa xuân, trên vùng đất huyện Đồng Xuân nông dân trồng ba loại cải: cải bẹ, cải cay, cải trắng. Ba loại cải đó đều chế biến được nhiều món ăn ngon, nhưng ngon nhất vẫn là cải cay. Vì cải cay có mùi thơm và có vị cay cay nồng. Theo Hải Thượng Lãn Ông "Rai cải ngọt mát, không có chất độc, lợi tiểu tiện, nhẹ đàm giải, quang tỏ và thính tai mắt" (1)

Cải cay nhỏ cây, thời gian sinh trưởng ngắn (từ khi mọc đến khi trở bông chỉ khoảng một tháng). hoa vàng, hạt nhỏ màu đen dùng làm thuốc, ép dầu và chế biến thành mù tạc làm gia vị.

Ta có thể chế biến được nhiều loại thức ăn từ rau cải cay như ăn sống, nấu canh (ngon nhất là nấu canh với thịt bò), bỏ dưa chua, xào với thịt và luộc.

Cải cay ăn sống lúc còn non, còn cải để luộc ngon nhất là lúc nó gần già hoặc sắp trở bông hoặc vừa nhú bông. Lúc cải đến độ đó, ta nhổ về, cắt bỏ gốc rễ, lật cả cây, cọng, lá và bông vừa nhú (nếu cải vừa nhú bông) rửa sạch. Lấy xoong đổ nước lã vào đun sôi (nhớ bỏ ít muối vào nước luộc rau sao cho bằng nửa độ mặn của canh), bỏ rau cải vào tiếp tục đun sôi độ 5 phút thì vớt rau ra rửa, để nguội, dùng tay vắt ráo nước, bỏ vào đĩa, ta sẽ được một món cải cay luộc chấm với nước mắm ớt, tỏi, chanh và có thêm ít con cá đồng hoặc cá sông nướng đậm vào đĩa nước mắm ấy, ăn với cơm (ngon nhất là cơm lúa đồng nai, lúa trắng mới thu hoạch về) thì thật là ngon miệng, bụng đã no nhưng miệng vẫn còn muốn ăn. Vì món ăn này hợp khẩu vị, làm cho dịch vị tiêu hóa của dạ dày tiết ra, kích thích miệng muốn ăn

Hải Thượng Lãn Ông. Thuốc Việt Nam. NXB Văn Hoá dân tộc. Hà Nội 1997, trang 24

nên ăn được nhiều cơm và ăn vào cũng được tiêu hoá tốt. Nhờ vậy nên người nông dân tuy lao động vất vả, rất ít khi được món cao lương mỹ vị để ăn, mà chỉ thường ăn những món dân dã, rẻ tiền, nhưng họ vẫn khoẻ, lao động tốt, có người sống trên 80 tuổi vẫn còn làm công việc đồng áng.

23.GỎI BẮP CHUỐI LUỘC

Ngày xưa vùng đất Đồng Xuân cũng như nhiều vùng đất khác ở tỉnh Phú Yên trồng nhiều loại chuối, nhưng nhiều nhất chỉ có 4 loại: chuối mốc, chuối chát, chuối mật, chuối lùn. Bắp của 4 loại chuối này đều ăn được cả, nhưng ngon nhất, dễ chế biến nhất là bắp chuối mốc.

Khi cây chuối trở bông, bung hết nải, ta hái về chế biến được một số món ăn như bắp chuối xắt thành những cọng nhỏ, đem ngâm nước lã (có cho ít muối vào để cọng bắp chuối ra hết mủ) rồi vớt ra để làm gỏi, ăn sống, nấu chua với cá, thịt. Và một món đặc biệt từ bắp chuối nữa là gỏi bắp chuối luộc.

Cách chế biến món này như sau:

- Bắp chuối đã hái về, Lột bỏ những bẹ ngoài đã ngả màu tím đậm. Tùy bắp chuối to hay nhỏ mà cắt ngang làm 3 hoặc làm 4, rồi mỗi khúc cắt dọc làm bốn.

- Cho bắp chuối vừa cắt nhỏ vào nồi nước lã, bắt lên bếp luộc chín, vớt ra để nguội, xé nhỏ, vắt khô nước.

- Hái một nắm rau thơm gồm rau răm, húng đưng, húng dũi, tía tô, rửa sạch, xắt nhỏ.

- Lấy độ 50g đậu phụng hạt (cho một bắp chuối) rang vàng, chà vỏ, giã nhỏ.

Chế biến một chén nước mắm thật ngon gồm nước mắm ngon, ớt, tỏi, bột ngọt và nước chanh (2 trái)

Tất cả các thứ trên trộn đều vào nhau tạo ra những màu sắc, mùi vị hấp dẫn, làm cho ta muốn bốc ăn ngay, ăn ngon lành. Món ăn này ăn với cơm hoặc với bánh tráng nướng, ăn no nhưng miệng vẫn còn thèm ăn. Vì nó ngon như vậy nên mỗi khi thấy có bắp chuối đã bung hết, chủ vườn chuối bẻ về luộc làm gỏi ăn.

Gỏi bắp chuối luộc là món ăn dân dã, dễ chế biến, phù hợp với túi tiền của người dân nhưng rất ngon. Ai ăn quen món này chắc khi có được bắp chuối thì nghĩ ngay đến việc làm món gỏi bắp chuối luộc để ăn. Biết đâu đến lúc nào đó nó trở thành món ăn đặc sản ở các nhà hàng sang trọng.

24.MĂNG LUỘC

Ở quê tôi, cũng như nhiều vùng quê khác, tre được trồng quanh nhà, dọc bờ sông, bờ suối. Nhưng thời kỳ thực hiện phong trào HTX, tre cũng được hợp tác hóa, thành của chung nên bị tàn phá nhiều. Từ khi thực hiện việc giao quyền sử dụng đất cho nông dân theo nghị định 64 của chính phủ. Đất đã thực sự có chủ quản lý và chủ động sử dụng. Vì vậy tre đã có chủ nên nhiều trở lại.

Tre có nhiều công dụng: chắn gió, chống xói mòn, chống sụp lở bờ sông, bờ suối khi mưa lụt. tre dùng để làm nhà, đan lát đồ dùng trong gia đình, chẻ lạt... Măng tre chế biến được nhiều món ăn trong đó có món măng luộc.

Cách chế biến món măng luộc như sau:

- Bẻ măng về, lột bỏ bẹ, cắt măng làm hai phần: phần đọt và phần gốc. Phần đọt non ta dùng dao băm dọc rồi xắt từng lớp đã băm cho đến hết. Phần gốc ta xắt ngang từng lát mỏng tròn (chỉ xắt những phần còn non).

- Xắt xong ta đem ngâm nước lã độ 15-30 phút, vớt ra, cho vào nồi luộc chín, đổ ra rổ xả nước lã một lần nữa vắt cho ráo nước là ăn được.

- Lấy độ một lạng đậu phụng hạt rang chín vàng, dùng tay chà bóc hết vỏ lụa, sấy sạch rồi giã nhỏ. Hái một nắm rau sống gồm húng đứng, húng dũi, tía tô, rau răm rửa sạch xắt nhỏ. Đậu phụng rang và rau sống trộn vào măng luộc.

- Chế biến chén nước mắm thật ngon gồm: ớt, tỏi, chanh, bột ngọt, nước mắm ngon và mắm ruốc. Tất cả các thứ đó trộn đều lại. Ớt, tỏi, chanh, bột ngọt cho vào trong chén giã nhỏ rồi rót nước mắm và múc một thìa mắm ruốc cho vào. Dùng dao cắt đôi trái chanh rồi vắt nước chanh vào chén mắm. Dùng đũa trộn đều khi đó chén nước mắm sẽ có vị thơm ngon chua, cay nồng.

Măng luộc mà chấm nước mắm này ăn với cơm thì dù bụng đã no nhưng miệng vẫn còn thèm ăn.

Măng luộc là món ăn dân dã, dễ làm, tiện sẵn, phù hợp với túi tiền dân quê nhưng lại là món ăn ngon miệng cho cả người nghèo lẫn người giàu.

25. ĐỌT VÀ BÔNG BÍ LUỘC

Nếu tính về mặt tiện dụng thì trồng bí ngô là hiệu dụng nhất. Bởi vì, bí ngô ăn được từ bông, cọng, trái. Bông ăn được từ lúc búp đến khi nở. Đọt bí và cọng bí ăm cũng ngon. Đặc biệt trái bí ngô ăn được từ non đến già và khi bí đã già thì ta để ăn được quanh năm, chế biến được nhiều món ăn. Hạt dùng ăn chơi hoặc tẩy giun sán, đặc biệt dùng hạt bí ngô tẩy giun xơ mít rất hiệu quả.

Bí ngô có nhiều hiệu dụng như vậy, nhưng ở bài này tôi chỉ viết món đọt và bông bí ngô luộc.

Để có món đọt và bông bí ngô luộc ngon ta làm như sau:

- Khi dây bí quá sung hoặc có nhiều đọt, ta phải ngắt bớt. Bông bí còn búp hoặc vừa nở ta hái về. Chú ý khi dây bí có nụ đang nở ta phải hái bông đực úp vào bông cái (ta thụ phấn cho bông cái đậu quả) rồi mới được hái hết bông đực.

- Dùng tay tước vỏ đọt bí và vỏ bông bí rồi lặt chúng ra từng đoạn dài độ từ năm đến 7 cm.

- Rửa sạch, bỏ vào nồi nước đã đun sôi đảo đều, đến khi đọt và bông bí vừa chín, nhắc xuống, vớt ra rổ, để ráo nước, bỏ vào đĩa.

- Chế biến chén nước mắm thật ngon (nước mắm ngon, ớt, tỏi, bột ngọt, chanh)

Đọt và bông bí vừa luộc, chấm với nước mắm ngon vừa chế biến, ăn với cơm nóng thì thật là ngon miệng đối với những người lao động quê tôi. Ngày nay món này đã bắt đầu xuất hiện ở các nhà hàng sang trọng và khách sành ăn cũng rất thích món này.

26. CÀ DĨA LUỘC

Cà dĩa (cà bát, cà dĩa) quả rất to, hình tròn đẹp. Ở nông thôn quê tôi xưa cũng như nay, nhà nào cũng trồng loại cà này trong vườn nhà để làm thức ăn khi cần.

Cà dĩa chế biến được nhiều món ăn: món tiện nhất, dễ làm nhất là xắt mỏng, ngâm nước cho ra mủ rồi chấm với mắm ruốc, mắm cá hoặc trộn với nước mắm ăn với cơm rất mặn mà thú vị. Món hơi cầu kỳ, tốn kém, phải đun nấu nhưng rất ngon ngọt, bỏ mát đó làm món cà dĩa nấu canh với thịt, với cá và món cuối cùng là món luộc.

Cà dĩa luộc là món ăn dân dã, dễ làm, đối với người nông dân đây là món không tốn tiền, họ chỉ việc ra vườn hái vài trái cà không còn non nhưng chưa già, dùng dao cắt bỏ cuống, bỏ ra làm tư (không rời hẳn ra), bỏ vào nồi nước đun sôi đến khi cà chín mềm, vớt cà ra rổ, để ráo nước, bỏ vào đĩa dầm nhỏ. Đâm một cối muối é thật cay (gồm muối, lá é, ớt, bột ngọt) rồi trộn muối này vào đĩa cà luộc đã dầm nhỏ. Có người không thích trộn cà luộc với muối é thì làm chén nước mắm thật ngon dầm cà luộc vào. Muốn ngon nữa ta dùng cà luộc này xào dầu phụng tóa mùi thơm phức, làm ta muốn ăn ngay.

Cà dĩa luộc là món ăn dễ làm, phù hợp với túi tiền của người nông dân, nhưng nó không kém phần ngon, bổ, mát, nhuận trường. là món ăn của mọi người, mọi nhà.

Ngày nay cà dĩa được bày bán rất nhiều ở chợ từ nông thôn đến thành thị. Vì vậy tuy ta không trồng được cà dĩa nhưng khi muốn ăn thì cứ việc ra chợ mà mua về chế biến ăn, ta sẽ được món ăn ngon nhưng không tốn bao nhiêu tiền vì cà dĩa cũng như các loại rau, trái khác giá không cao mặc dù để có loại rau trái đó phải tốn nhiều công sức trồng, chăm sóc của người nông dân. Từ đó ta thấy rằng người nông dân tuy lao động rất cực nhọc nhưng cuộc sống vẫn còn nhiều vất vả.

27. THỊT HEO RỪNG LUỘC

Có nhiều loại thịt luộc như : thịt gà, thịt vịt, thịt heo nhà, thịt trâu, thịt bò, thịt nai, thịt quây, thịt cheo, thịt nhím, thịt thỏ, thịt heo rừng luộc. Tất cả loại thịt luộc đó đều rất ngon nhưng do cách thứ luộc thịt đó gần giống nhau, nên tôi chỉ viết một món điển hình: món Thịt heo rừng luộc.

Đồng Xuân là một huyện miền núi, diện tích núi rừng, cây bụi, lau lách chiếm khoảng 90% diện tích tự nhiên toàn huyện, nên có nhiều thú rừng sinh sống. Trong số thú rừng đó, heo rừng chiếm tỉ lệ khá lớn. Vì heo rừng là loại ăn tạp và sinh sản nhanh. Một năm một con heo cái sinh sản hai lứa, mỗi lứa từ 5-10 con. Vì vậy, tuy dân địa phương thường xuyên săn bắt heo rừng, nhưng heo rừng vẫn nhiều ở vùng núi Đồng Xuân.

Khi bắt được con heo rừng về ta đem nhúng nước cho ước hết lông, đốt lửa thui hoặc chế nước sôi vào da, dùng dao cạo sạch lông, mổ heo ra. Ta chọn miếng thịt thật ngon (thịt đùi hoặc trái thăng) đem luộc.

Cách luộc như sau:

Ta lấy một cái xoong đổ một ít nước vào (nước vừa đủ để thịt chín) cho một tí muối và bột ngọt vào nước luộc thịt (sao cho gần bằng độ mặn của canh để thịt có vị ngon đậm), đun sôi nước rồi bỏ thịt vào tiếp tục đun đến khi thịt chín (ta dùng đũa đâm xuyên qua miếng thịt, thấy thịt mềm đều là đã chín) vớt thịt ra, dùng dao xắt thành miếng to bằng ngón tay cái, cho vào đĩa dọn lên bàn. Đâm một cối muối ớt thật cay, nặn nước chanh vào để chấm thịt.

Thịt heo rừng luộc chấm với muối ớt đã nặn chanh ăn với cơm thì thật là tuyệt. Nếu thịt nhiều ta chỉ ăn thịt, không ăn cơm, ăn no nhưng không bao giờ ớn, bụng không bị đầy, bị đau.

Vì thịt heo rừng ngon như vậy cộng với sự mê tín của một số người cho rằng ăn thịt heo rừng sẽ gặp nhiều điều may, nhất là ăn nó vào những ngày tết âm lịch, nên thịt heo rừng bao giờ cũng đắt hơn các loại thịt khác. Ngày nay các quán ăn ở Đồng Xuân và các huyện khác trong tỉnh, thịt heo rừng luộc là món ăn đặc sản. Khách vào quán thường gọi món heo rừng luộc trước tiên để ăn.

28. LÒNG HEO LUỘC

Ở gia đình nông dân, những ngày tết, ngày giỗ, ngày cưới vợ gả chồng cho con, mừng nhà mới, nói chung những ngày có sự kiện trọng đại của gia đình gần như đều làm heo. Vì nhà nào cũng nuôi một vài con heo trong chuồng để ăn cám, rau, thức ăn thừa của gia đình và cũng nhằm mục đích sử dụng một số công lao động nhàn rỗi trong gia đình vào việc chăn nuôi, tăng thu nhập và khi cần thì giết thịt.

Khi heo được mổ ra, gia đình bao giờ cũng nấu một nồi cháo lòng heo và luộc thịt, luộc lòng để mọi người trong gia đình và bà con hàng xóm ăn một bữa cho đã. Ngày nay tuy cuộc sống có khá hơn trước, muốn ăn thịt, lòng heo là ra chợ mua về luộc, nấu cháo ăn, nhưng tôi vẫn nhớ, vẫn thèm cái nồi cháo lòng của cha mẹ tôi nấu khi nhà làm heo để cúng giỗ, để ăn tết. Đó phải chăng là một trong những nét quê mà dù ai khi lớn lên có đi đâu làm gì cũng khó quên.

Khi nấu cháo lòng heo bao giờ cũng có món lòng luộc kèm theo (tất nhiên là luộc thịt nữa), để có món lòng heo luộc ngon ta làm như sau:

Lòng heo để luộc gồm: tim, gan, cật, ruột, dạ dày, huyết, mỡ sa, một miếng thịt trái thăng và một miếng thịt nây. Riêng ruột phải làm thật sạch rồi xát muối tẩy đi chất bẩn. Tim, gan, cật, thịt thì bỏ vào nồi cháo để luộc, còn ruột, dạ dày thì luộc riêng. (vì nước luộc ruột dễ chứ không lầy) khi lòng đã chín, ta vớt ra rửa, để ráo nước, ăn bao nhiêu thì xắt bấy nhiêu. Xắt xong ta cho vào đĩa. Làm một tô nước mắm ớt, tỏi, chanh, thật ngon rồi múc nước mắm này ra từng chén (hoặc đĩa) nhỏ. Trải chiếu xuống sàn nhà dọn cháo lòng và lòng luộc ra, mọi người ngồi quây quần múc cháo còn nóng ăn với lòng heo luộc chấm với nước mắm vừa chế biến. Thật là một bữa ăn ngon, ấm cúng, tình nghĩa, khó quên.

ở nông thôn khi gia đình làm heo thì bao giờ cũng nấu cháo lòng heo để tất cả những người trong gia đình và bà con làng xóm ăn một bữa. Đó là một trong những bữa ăn ngon nhất, đậm đà tình làng nghĩa xóm nhất ở vùng nông thôn quê tôi.

29. CHÁO NẤM MỐI

Nấm mối là một loại nấm có mũ, nấu chín có mùi thơm, mọc tự nhiên từ dưới đất mọc lên, mỗi năm mọc từ 3 đến 4 đợt, mỗi đợt từ 2 đến 3 ngày vào mùa đông (từ cuối tháng 9 đến đầu tháng 11 âm lịch). Nấm mọc từng phan mỗi phan ít nhất cũng năm đến mười tai, nhiều cũng phải trên vài trăm tai nấm. Nấm mối mọc ở dưới lùm cây bụi, ở rừng (có người cho rằng nấm mối mọc ở còn mối là không đúng) gần như năm nào cũng cố định mọc một vị trí nhất định. Vì vậy nếu năm trước ta nhổ nấm được chỗ nào thì năm sau khi xuất hiện có nấm mọc, ta đến chỗ đó nhổ không cần tìm kiếm mệt nhọc.

Khi nấm đã nhổ về ta lấy một đoạn cây mò o chẻ ra sao cho có cạnh bén để cạo chân nấm cho sạch đất. Cạo xong ta đem rửa sạch, tách tai và xé chân nấm. Nếu nấm nhiều, ăn tươi không hết thì để nguyên chân nấm đem phơi khô để xào, nấu canh ăn dài ngày.

Nấm mối chế biến được nhiều món: Nấu ngọt, nấu canh với rau, kho mặn, đúc bánh xèo và nấu cháo.

Cháo nấm thì dễ nấu, ai nấu cũng được, song phải biết cách mới ngon. Khi nấm đã làm sạch, xé nhỏ, đem tao với dầu cho chín rồi cho vào nồi cháo gạo vừa chín. Nêm nước mắm, muối và ớt (không cần nêm bột ngọt vì nấm mối rất ngọt), nhắc xuống ta sẽ có một nồi cháo ngon ngọt. Vì cháo nấm mối không tanh nên ăn nóng cũng được, nhưng để nguội ăn ngon ngọt hơn.

Có được một nồi cháo nấm ăn thật là giá trị. Bởi không chỉ thưởng thức được hương vị thơm, ngon ngọt, mà còn vì một năm chỉ được ăn một vài lần mà chỉ có những người sống ở nông thôn, rừng núi mới có nấm mối để nấu cháo ăn, chế người Thành phố khó có được hương vị của nồi cháo nấm. Bởi nấm mối không mọc ở thành phố và nấm mối là loại nhanh tàn hơn nữa một năm chỉ có được một mùa nên khi nhổ được nấm ít ai đem ra chợ Thành phố để bán. Vậy ai muốn có được nấm mối ăn thì cứ việc mùa đông về nông thôn, vùng miền núi may ra có dịp thưởng thức cái hương vị thơm ngon ngọt của thiên nhiên ban tặng con người.

30.CHÁO GÀ

Như bài trước tôi đã viết, ở nông thôn quê tôi nhà nào cũng nuôi từ năm, mười con gà trở lên . Nhiều thì đem ra chợ bán để mua sắm thêm thức ăn và quần áo, sách vở cho con. ít thì chủ yếu cải thiện đời sống gia đình.

Sau một ngày lao động mệt nhọc, chiều tối về, nếu có một người trong gia đình xuống lên "làm gà nấu cháo ăn" thì chắc rằng hôm đó cả nhà được ăn cháo gà. Gà để nấu cháo thường gà tơ vì gà tơ thịt mềm, ai chắc răng nhai cả xương. Vậy nên dân gian quê tôi có câu: "chó già gà tơ" và họ còn có câu "ét tháng ba gà tháng mười". Vì tháng ba trời có sương và có nhiều mồi cho ếch nên ếch mập béo. Tháng 10 ở quê tôi là đúng vụ cấy lúa thô, gà có nhiều thóc rơi vãi để ăn no mập.

Để có một nồi cháo gà ngon, ta làm như sau:

- Cắt cổ gà lấy huyết làm sạch lông, mổ lấy lòng. Ruột mề làm sạch rồi xát muối để tẩy hết chất bẩn, xát nhỏ ruột, mề, tim, gan gà .

- Lấy xoong đổ nước lã vào đun sôi, bỏ cả con gà đã làm sạch và gạo đã vo vào. Tiếp tục đun đến khi gà vừa chín mềm, bỏ huyết vào, vớt gà ra rổ hoặc đĩa.

- Cho dầu thực vật vào xoong nhỏ , bắc lên bếp đến khi dầu tới (dầu đã bốc khói) đập củ hành bỏ vào dầu để khử, khử xong, đổ lòng đã xát nhỏ vào xào đến khi lòng chín đổ lòng này vào nồi cháo. Nêm muối, bột ngọt, tiêu, rau răm, trộn đều, nhắc xuống.

- Dùng tay xé gà ra (có người chặt chứ không xé, nhưng thịt gà xé bóp muối ớt rau răm ngon hơn thịt gà chặt) xé xong xương để riêng,thịt, da để riêng vì trẻ còn mạnh răng nên thích ăn xương, già răng yếu nên thích ăn thịt. Thịt gà ngon nhất là cái da và phao câu, nhì là xương và đầu cánh nên dân gian có câu: "nhất bì nhì cốt" hoặc "nhất phao câu nhì đầu cánh"

- Đâm cối muối ớt thật cay, xát nhỏ rau răm, hai thứ này bóp đều thịt gà đã xé.

Cháo gà vừa nấu xong, gà đã xé sẵn, tất cả dọn lên bàn hoặc dọn ra chiếu đã trải dưới sân nhà, cả nhà quây quần ăn vui vẻ, ấm cúng ngon lành.

Xin nói thêm rằng, ở miền Bắc thì ăn thịt gà với lá chanh "Con gà tục tác lá chanh" nhưng ở miền Nam trung bộ và Nam bộ thì lại ăn thịt gà với rau răm .

*" Gà cô ăn quần cối xay
Rau răm muối ớt xé phay gà cô"*

Vì họ nghĩ thịt gà là loại mát, bổ. Rau răm nóng, nên ăn thịt gà với rau răm sẽ trung hoà. Hơn nữa thịt gà bổ nên sẽ sinh nhiều dục vọng, mà rau răm là loại kiềm dục. Do vậy nếu kết hợp thịt gà với rau răm thì sẽ không nảy sinh dục vọng, không nảy sinh "khí thẳng trí" nên làng xóm có những mối quan hệ đúng mực tốt đẹp.

31. CHÁO CÁ SẴNH

Đồng Xuân có nhiều sông suối nên có nhiều cá nước ngọt sinh sống, có nhiều loại cá nước ngọt ăn rất ngon như: cá giếc, cá sạnh, cá rô (còn gọi là cá trôi), cá lúi, cá đá, cá bóng, cá trê, cá nhét..

Trong số cá ấy, loại cá nấu cháo ngon nhất là cá sạnh, cá giếc, cá tràu. ở bài này tôi chỉ viết món "cháo cá sạnh"

Cá sạnh là loại cá nước ngọt thân dày, lưng cao và thường có màu sẫm, bụng trắng, vây to, đuôi rộng. Loại cá này thường sống từng bầy, nên khi bủa lưới, kéo xăm thường bắt được nhiều con cùng một lúc. Cá sạnh to lắm, có con nặng tới 2 đến 3 kg. Nếu một gia đình có con cá sạnh nặng từ 1kg trở lên nấu cháo ăn thì no nê ngon lành.

Để có nồi cháo cá sạnh ngon ta làm như sau:

- Làm sạch, bỏ cá cùng gạo đã vo và ít đậu xanh đã làm vỡ vào xoong, đổ nước vào, đun sôi đều khi cá vừa chín, vớt ra.

- Rẽ cá lấy thịt, bỏ xương rồi đem tào dầu có người để nguyên con cá trong nồi cháo, khi ăn họ gấp con cá ra đĩa, rẽ thịt cá chấm nước mắm ăn hoặc dùng bánh tráng cuốn cá và rau sống chấm nước mắm ăn.

- Cho cá đã tào dầu vào nồi cháo, tiếp tục đun đến khi gạo và đậu xanh chín, nêm mắm, muối, bột ngọt, hành, tiêu, rau răm sao cho vừa ăn nhắc xuống.

- Đâm một cối muối ớt thật cay. Cả nồi cháo và cối muối ớt, chén dọn lên bàn cả nhà quây quần bên nồi cháo nóng cùng ăn. Vị ngọt, vị béo, mùi thơm của cháo, của hành, của rau răm, vị cay của tiêu và ớt, vị chua của chanh(nếu ai thích ăn chanh thì cắt chanh nặn vào chén cháo) tạo ra cho ta một vị giác thêm ăn lạ thường, nên ăn đến no vẫn còn muốn ăn thêm.

Cháo cá sạnh là một món ăn ngon, bổ, ai cũng thích ăn. Ngày nay món cháo cá sạnh, cá sạnh hấp cuốn bánh tráng là món ăn đặc sản của một số nhà hàng ăn uống ở những vùng gần sông, gần hồ - Nhà hàng nào có món cá sạnh thường là đông khách.

32. CHÁO CHIM CUỐC

Chim cuốc là loại chim có chân và cổ cao, mỏ dài, lông từ mắt xuống ức, tới bụng đều trắng, từ đỉnh đầu xuống cổ, lưng, đuôi và cánh đều đen con trưởng thành cân nặng độ 0,3kg Cuốc sống ở bờ sông, suối, ao hồ. ăn cả ngũ cốc và thịt động vật. Do vậy, muốn bắt cuốc rất dễ, ta ra bờ sông, suối, ao hồ, nơi có lùm tre hoặc cây bụi rậm rạp, xem thấy có dấu chân cuốc, thì ta đem bẫy đặt, đặt bẫy xong, ta dùng tay tát nước lên bờ, cuốc ở gần đó nghe tưởng ta tát cá, khi ta đi khỏi cuốc lần tới, thấy mồi đặt bẫy là ăn và dính ngay. Ngày nay do kỹ thuật đánh bắt cuốc phát triển nên việc ngoài dùng bẫy để bắt, con người còn dùng máy ghi âm ghi tiếng "tu qua" của cuốc rồi họ đến những vùng có nhiều

cuộc ngừ họ căn lưới sẵn rồi mở máy ghi âm phát liên tục tiếng kêu của cuộc, các con cuộc nghe vậy tập trung bay đến dính lưới.

- Khi bắt được cuộc về, ta nhô long thật sạch, đốt lửa thui cho vàng da rồi lấy dao cạo sạch một lần nữa. Mổ lấy ruột cuộc bỏ, làm mè sạch, mè, tim, cật, gan xắt nhỏ. Dùng dao và thớt băm nhỏ chim cuộc - ướp tiêu, hành, bột ngọt và một ít nước mắm vào thịt đã băm, đã xắt. ướp xong ta đem thịt xào dầu cho chín, nhắc xuống để đấy.

- Lấy xoong đổ nước và gạo đã vo, đậu xanh đã bóc vỏ vào. Đun sôi đến khi gạo và đậu xanh chín mềm thì cho thịt cuộc đã tào dầu vào khuấy đều tiếp tục đun sôi độ hai phút nữa nêm nếm, nhắc xuống ta sẽ có một nồi cháo cuộc thơm ngọt, ngon tuyệt vời. Nếu ai về quê tôi mà được ăn một lần cháo cuộc chắc sẽ khó quên mùi vị của nó. Đây là món ăn của người dân quê, người dân Thành phố khó ăn được món cháo này. Bởi chim cuộc là loại chim quý hiếm, ngon nên ai bẫy được nó thì để ăn chứ ít ai đem ra chợ bán, nếu có cũng bán ở chợ quê chứ đâu có nhiều mà bán ở chợ phố. Vậy ai muốn ăn thịt cuộc, cháo cuộc, xôi cuộc thì hãy về quê tôi vào mùa đông hoặc mùa xuân (mùa này cuộc mới về sinh sống ở những dòng sông suối của Huyện Đồng Xuân) thì may ra có dịp được ăn.

33. CHÁO GIÒ HEO

Khi mổ con heo ra người thợ thịt bao giờ cũng lóc thịt riêng, xương riêng, lòng riêng. Thịt chia ra làm 3 loại: Loại 1 gồm thịt đùi, thịt trái thặng; loại 2 gồm thịt 2 bên sườn và bụng nhưng phải vừa có nạc vừa có mỡ; loại 3 toàn mỡ. Mỗi loại có giá bán khác nhau trong đó loại 1 có giá bán cao nhất - xương cũng được người thợ thịt tùy theo mức độ ngon dở mà chia ra nhiều loại, loại xương ngon nhất phải kể đến là xương giò. Bởi giò heo vừa ngon vừa bổ. Vậy nên khi nhà mổ heo, giò heo thường được hầm hoặc nấu cháo cho người già, người yếu, người có con đang bú ăn.

Giò heo được chế biến nhiều món ăn ngon bổ như: hầm hoặc nấu canh với đu đủ, với măng; hầm rục bỏ muối hơi mặn để ăn nhiều ngày; làm bún giò heo và món khá ngon nữa là cháo giò heo.

Để có món cháo giò heo ngon ta làm như sau:

- Khi ta có được giò heo (ngon nhất là cổ lẳng trở xuống) nếu móng chưa bóc hết thì ta trụng lại nước sôi để bóc và dùng dao cạo lại một lần nữa cho thật sạch rồi chặt ra từng khúc bằng cổ tay. Nếu chỉ có từ cổ lẳng trở xuống thì ta khỏi chặt cứ bỏ nguyên cổ lẳng vào hầm, nấu.

- Đổ nước lã và giò heo đã chặt vào nồi đun sôi độ 30 phút trở lên, khi thịt hơi mềm ta bỏ gạo và ít đậu xanh đã bóc vỏ vào tiếp tục đun đến khi đậu, gạo, giò chín, nêm mắm, muối, tiêu, bột ngọt, ít lá hành và lá ngò (lá mùi). Nêm nếm xong nhắc xuống ta sẽ được một nồi cháo ngon ngọt, bổ có mùi thơm ngọt và vị béo của thịt, mùi thơm cay nồng dễ chịu hấp dẫn của tiêu hành ngò. Những mùi vị ấy hợp lại bốc lên làm cho bất cứ ai bắt gặp cũng thấy thèm muốn ăn ngay.

Cháo giò heo là món ăn ngon của mọi người nhất là người già yếu suy dinh dưỡng được thường xuyên ăn món này sẽ chóng hồi phục sức khỏe. Phụ nữ mới sinh đang thiếu sữa cho con bú mà được ăn món giò heo nấu cháo hoặc giò heo hầm đu đủ thì sẽ có nhiều sữa cho con bú. Vậy nên giò heo là nguyên liệu quý để chế biến nhiều món ăn ngon, bổ.

34. CHÁO ĐẬU PHỤNG

Từ xưa tới nay cây đậu phụng là một trong những nông sản chủ lực ở huyện Đồng Xuân (sau cây lúa và mía), nên các món ăn chế biến từ đậu phụng cũng là các món ăn chủ lực của nhân dân Đồng Xuân trong đó có món cháo đậu phụng.

Cháo đậu phụng dễ nấu, ai cũng có thể nấu được nhưng không biết cách nấu thì cháo sẽ không ngon.

Cách nấu như sau:

-Đậu phụng khô bóc vỏ loại bỏ những hạt mốc hạt thối. Giã thật nhỏ những hạt còn nên (với tỉ lệ 1 lon gạo 1 lon đậu phụng).

-Cho gạo đã vo, đậu phụng đã giã nhỏ cùng nước lã vào xoong khuấy đều. Khi khuấy xong nước sẽ có màu đục như nước sữa, ta đem đun sôi đến khi cháo chín nhuyễn đặc hơn các loại cháo khác thì nêm nước mắm, muối, bột ngọt sao cho vừa ăn nhắc xuống ta sẽ được một nồi cháo đậu phụng thơm ngon tuyệt vời.

Cháo đậu phụng là món ăn truyền thống của miền quê Đồng Xuân. Tuy là món ăn đơn giản dễ nấu không tốn tiền nhưng rất ngon bởi cháo gạo nó quyện vào nước của hạt đậu phụng đã giã nhỏ sánh đặc màu trắng đục như sữa tỏa lên mùi thơm, vị béo ngọt làm cho ai đã ăn quen món này khi thấy cháo đậu phụng thì muốn ăn ngay. Cháo đậu phụng có thể ăn khi còn nóng hoặc ăn khi đã nguội nhưng thực ra để nguội ăn ngon hơn. Khi nguội cháo sẽ keo đặc ta dùng thìa xắn từng miếng ăn như ăn bánh, ăn no trừ cơm không biết ớn. Nếu hôm nào trong nhà không có thức ăn (nấu cơm ra không biết ăn với thứ gì) thì tốt nhất nên nấu cháo đậu phụng mà ăn.

35. CHÁO LƯƠN

Lươn sống ở ruộng, ao hồ. Đồng Xuân bình quân ruộng nước trên đầu người thấp nhưng từ khi thực hiện chính sách ruộng đất của Đảng và nhà nước ta, người nông dân nào cũng có ruộng đất để làm ăn. Ruộng chủ yếu là để trồng lúa nhưng sản phẩm phụ của ruộng là cá, tôm, cua, lươn và rắn nước. Những năm còn cấy lúa đồng nai, lúa trắng chưa gieo cấy lúa giống mới và chưa phun thuốc trừ sâu cho lúa như hiện nay nên cá đồng, tôm, cua, lươn sinh sản ở ruộng rất nhiều, ta chỉ việc mua tấm lưới để đánh, tự làm cái đó để đơm ở những trổ ruộng trong những tháng mưa (từ tháng 10 đến hết tháng 12) thì trong nhà lúc nào cũng có cá đồng, tôm, cua, lươn để ăn. Đơm trúng nhất là những ngày tiết, chẳng hạn như tiết đông chí vì lạnh nên cá đi rất nhiều, vì vậy đơm rất trúng. Những đêm ấy mỗi đêm phải đi trút 2 lần trở lên, nếu không cá sẽ đầy làm vỡ đó.

Cá lươn bắt về nếu nhiều thì đem ra chợ bán hoặc rộng vào chác nước để ăn dần. Lươn chế biến được nhiều món ăn ngon bổ. -Theo Hải Thượng Lãn Ông thì lươn không có chất độc, bổ âm, chữa chứng băng huyết, chứng phong thấp, là một thức ăn ngon bổ (1).

Nấu cháo lươn không khó nhưng ai không biết cách thì nhác làm, đồng thời cháo sẽ không ngon. Cách nấu như sau

- Đổ nước lã vào xoong bắt lên bếp đun.
- Lươn còn sống (chưa chết) rửa thật sạch.
- Khi nước vừa nóng (đủ cho lươn chết) ta đổ lươn đã rửa sạch vào đây nắp xoong thật chặt để lươn khỏi bung ra. Đun đến khi nước sôi độ 2 phút là lươn vừa chín ta vớt lươn ra, bỏ gạo vào. Rễ lấy thịt lươn bỏ xương và ruột, đem tào dầu thịt lươn.
- Khi cháo chín ta đổ thịt lươn đã tào dầu vào. Nêm mắm muối, tiêu hành, bột ngọt, nhắc xuống, ta có nồi cháo lươn thơm phức ngon ngọt.

Cháo lươn vừa bổ vừa ngon, trẻ ăn chóng lớn người ốm, người già ăn sẽ nhanh chóng hồi phục sức khỏe. Vì vậy món cháo lươn là món ăn quý của mọi người.

(1)Hải Thượng Lãn Ông thuốc Việt Nam -NXB văn hóa dân tộc, Hà Nội-1997, trang45.

36. THỊT HEO NƯỚNG (LỤI)

Thịt heo, thịt bò, thịt gà nướng đều ngon nhưng ở đây tôi chỉ viết một món đại diện đó là thịt heo nướng. Vì món thịt heo nướng là món người dân quê tôi quý nhất, nó là món không thể thiếu trong các mâm cỗ của ngày giỗ, ngày Tết. Trong đĩa thịt dọn lên mâm cỗ bao giờ cũng có năm bảy miếng thịt heo nướng (lụi) ở đĩa, và người ngồi cỗ thường gấp ăn món này trước.

Thịt heo nướng hay còn gọi là thịt heo lụi vì thường dùng tre vót nhọn lụi thịt để nướng.

Thịt heo để nướng thường dùng thịt đùi, thịt trái thặng. Bởi vì thịt để nướng chủ yếu là thịt nạc (mỡ chiếm tỉ lệ rất ít) mà đùi và trái thặng heo phần lớn là thịt nạc, đáp ứng tiêu chuẩn loại thịt để nướng.

Nướng thịt heo thì không khó nhưng không biết cách thì không ngon.

Cách nướng như sau:

-Thịt heo nạc (có pha ít mỡ) xắt miếng to vuông bằng ngón chân cái. Xắt xong ta đem ướp hành tiêu, một ít đường, ít nước mắm và muối hầm (ướp mắm, muối sao cho thịt không mặn khi ăn còn phải chấm mắm).

-Dùng tre vót cây lụi to bằng mút đũa, dài từ 3,4dm, một đầu nhọn để lụi thịt.

-Dùng cây lụi tre vừa vót lụi thịt đã xắt và đã ướp đem nướng trên bếp than hồng. Ta trở liên tục để thịt chín đều và cũng nhằm để mỡ và nước thịt bớt chảy xuống bếp làm tắt than. Khi nướng nước thịt chảy xuống bếp than hồng kêu xèo xèo bốc khói và tỏa mùi thơm phức ai bắt gặp mùi thơm ấy cũng thấy thèm muốn ăn liền.

-Khi thịt vừa chín ta dùng đũa hoặc tay tuốt thịt ra đĩa.

-Làm một chén nước mắm ớt tỏi thật cay và vắt chanh vào. Thịt heo lụi còn nóng chấm nước mắm vừa chế biến ăn với cơm hoặc nướng vài cái bánh tráng, chuẩn bị vài xi rươi thật ngon rủ bạn bè đến nhậu lai rai thì thật là hết ý. Thịt heo nướng là món ăn ngon bổ, ai cũng thích ăn, ăn được nhiều. Chắc lẽ nó là món ăn không chỉ riêng Đồng Xuân mà ở nhiều vùng khác trong tỉnh và các tỉnh lân cận. Vậy tôi viết món ăn này và nhiều món khác với mục đích hệ thống lại các món ăn tồn tại ở Đồng Xuân chứ không phải ở Đồng Xuân mới có.

37. THỊT NAI KHÔ NƯỚNG

Nai sinh sống ở rừng. Đồng Xuân là một huyện rừng núi trùng điệp. Giữa những đồi những dãy núi là những suối, những thung lũng có nhiều cỏ cây làm nguồn sinh sống của nai, quỳ (mang) nên nai, quỳ sinh sống ở Đồng Xuân khá nhiều.

Những năm về trước ở Đồng Xuân có nhiều người dùng chó đi săn thú rừng. Thường mỗi làng có vài bầu săn trở lên. Một bầu săn có một ông bầu và nhiều bạn. Để làm được ông bầu săn phải có 2 điều kiện :

Thứ nhất là gia đình khá giả.

Thứ hai là phải có nhiều chó và phải có chó hay.

Hôm nào muốn đi săn, tối đó ông bầu chỉ việc dùng còi làm bằng sừng trâu thổi ba hồi làm hiệu là sáng hôm sau các bạn sẽ dắt chó đến nhà ông bầu để cùng đi săn. Khi săn được thú thì khiêng về nhà ông bầu làm thịt nấu cháo để mọi người cùng ăn một bữa cho thật đã rồi mới chia phần. Mỗi người bạn được chia một phần nhỏ thịt còn phần lớn thịt là để lại cho ông bầu. Hôm nào săn được thú lớn chẳng hạn như săn được nai thì ông bầu được rất nhiều thịt nai, ăn tươi không hết đem cho hàng xóm và làm khô (phơi nắng hoặc sấy bằng than) để dự trữ ăn nhiều ngày.

Thịt nai khô chế biến được nhiều món ăn ngon, nhưng ngon nhất vẫn là đem nướng rồi rưới nước mắm, ớt, tỏi, chanh rồi ăn.

Cách chế biến như sau:

- Thịt nai khô hơ trên lửa than hoặc lùi vào tro nóng đến khi chín thì lấy ra (chú ý đừng để thịt cháy sém mất ngon). Dùng tay xé nhỏ (xé dọc theo thớ thịt) rồi bỏ vào đĩa.

- Chế biến nước mắm thật ngon (gồm nước mắm ngon, ớt, tỏi và chanh) rồi rưới đều vào đĩa thịt nai khô nướng đã xé, ta sẽ được một món ăn ngon bổ tuyệt vời.

Vị ngọt, mùi thơm của thịt nai khô nướng cộng với hương vị cay của ớt, vị chua của chanh, độ nồng của tỏi cùng quyện vào nước mắm ngon tạo cho ta một cảm giác thèm muốn ăn ngay.

Thịt nai khô nướng là món ăn quý hiếm, ai cũng thích ăn nhất là giới nhậu khi có được đĩa nai khô đã chế biến như trên thì họ nhậu đến khi say mềm mới thôi.

38. CHIM NƯỚNG

Đồng Xuân có nhiều loại chim sinh sống nhưng nhiều nhất chỉ có mấy loài đó là: cu ngói, cu đất (cu gáy), chim xanh, chim sắt, chim két, cút, các loại chim sâu, chim chào mào, chim chóc quạnh. Những loại chim này dễ bắt và thường bắt được nhiều bằng cách rập, bẫy, bắn. Trong 3 cách bắt ấy rập là cách bắt được nhiều chim nhất. Khi rảnh công việc đồng án hoặc tới mùa chim xuất hiện nhiều các nhà có rập trải rập ở những nơi chim hay tập trung tới ăn mồi. Ví dụ: chim sắt là loài ăn lúa nên khi gặt lúa người ta thường để lại một diện tích nhỏ lúa đã chín rồi trải rập vào trong lúc chung quanh đã không còn lúa, chim sắt sẽ tập trung từng bầy đậu vào chòm lúa còn lại, người chủ rập chỉ việc giật úp hai cánh rập lại, tất cả bầy chim hàng trăm con sẽ nằm trọn trong rập, người rập ra bắt bỏ vào lồng đem về nhốt để ăn dần hoặc đem ra chợ bán bớt. Muốn bắt cu ngói, cu đất, chim xanh thì cũng dùng rập. Bắt chim cút phải giăng lưới rồi đuổi cút chui vào lưới. Bắt chim sâu, chim chào mào, chóc quạch thường dùng ná cao su để bắn. Trẻ con nam chần bò ở Đồng Xuân đưa nào cũng đeo ná cao su ở cổ và nhặt đá tròn tròn bằng ngón tay cái bỏ vào túi áo, túi quần, gặp chim là bắn hoặc phân công vài đứa (thường là nữ) chần bò, còn mấy thằng con trai râm vào bụi bờ tìm chim săn bắn. Bắn được năm bảy con, có bữa vài chục con, chúng nhỏ lông nhóm lửa nướng cùng ăn. Chim chóc chào mào, chóc quạnh, chim én thường ngủ trong những đám mía, những đêm trăng sáng trẻ con và cả người lớn râm vào mía dùng ná cao su bắn chim đang ngủ. Có đêm một người bắn được vài ba chục con.

Thịt chim chế biến được nhiều món ăn nhưng ngon nhất chỉ có ba món đó là cháo thịt chim; thịt chim nấu canh với bí, bầu, các loại rau; nấu chua lá me, lá giang; và nướng. Các loại chim kể trên, chim nào nướng cũng ngon, ***cách nướng như sau:***

- Chim nhỏ sạch lông, thui lửa cho sém da, tươu mỡ rồi làm sạch lông một lần nữa.

- Mổ ruột chặt chân và chặt mỏ bỏ. Xẻ bánh ức chim. Đâm cối muối ớt thật cay xát muối này cho thấm đều vào thịt chim.

- Chặt một đoạn cây mò o dài từ 3dm đến 4dm chẻ làm hai (chẻ một đầu một đầu còn dính) rồi kẹp chim vào (ngày nay dân thành thị thường dùng vỉ sắt để nướng nhưng cách nướng này tuy tiện nhưng thịt chim không ngon bằng cách nướng kẹp cây mò o) rồi đem nướng trên bếp than hồng, nhớ thường xuyên trở qua trở lại nhiều lần để chim chín giòn đều. Nướng khi nào chim chín vàng nâu, ăn thấy giòn, muối khô trắng trên mặt thịt là được.

Chim nướng là một món ăn ngon. Những người răng còn tốt đều thích ăn chim nướng bởi nó thơm, giòn, ngọt. Ai biết uống rượu nếu có vài con chim nướng bao giờ cũng mua vài xị rượu rủ bạn bè hàng xóm đến nhậu lai rai.

39. CÁ DIẾC NƯỚNG

Đồng Xuân có nhiều sông, suối, ruộng lúa nước nên có nhiều cá nước ngọt sinh sống.

Cá nước ngọt chế biến được nhiều món ăn ngon như nấu ngọt, nấu chua, chưng, kho, nướng.

Có nhiều loại cá nướng ngon, nhưng ngon nhất vẫn là cá diếc.

Cá diếc là loài cá nước ngọt cùng họ với cá chép nhưng bé hơn và lưng cao hơn mắt đỏ, không có râu. Cá diếc sinh sống ở sông hồ. Ta bắt cá diếc bằng việc bủa lưới, thả lờ. Khi bắt được cá diếc về dùng để cá chết thì ăn mới ngon, bán mới được giá.

Cá diếc nấu ngọt, nấu chua, chưng, kho, nướng đều rất ngon, mỗi món đều có hương vị rất đặc biệt. Ở bài này tôi chỉ viết món cá diếc nướng.

Để có món cá diếc nướng ngon ta làm như sau :

- Cá diếc còn tươi sống, rửa sạch, mổ ruột, móc mang bỏ. Vót một tấm tre to hơn rộng tranh dài bằng độ dài con cá, xuyên tấm tre này từ miệng đến đuôi cá (để khi nướng cá khô bị gãy) rồi cho vào gấp kẹp lại (gấp thường làm bằng cây mò o hoặc miếng tre chẻ hai).

- Đặt gấp cá lên bếp than hồng, thường xuyên trở qua trở lại nhiều lần để cá chín vàng đều, không bị cháy đen. Mỡ của cá chảy ra rơi vào bếp than hồng bốc khói tỏa mùi thơm phức thật hấp dẫn.

- Khi cá diếc vừa chín, ta lấy ra dần vào đĩa nước mắm, ớt, tỏi, chanh.

Món này mà chấm với rau sống hoặc rau cải luộc ăn với cơm gạo lúa đồng nai thì tuy bụng đã no nhưng miệng vẫn còn muốn ăn thêm vài chén.

Tôi nghĩ món ăn nào mà người ăn thấy ngon miệng, đã no mà vẫn còn thèm ăn là món ăn ngon, bổ đảm bảo sức khỏe cho người ăn. Vậy món cá diếc nướng ăn với cơm,

với rau là món ăn góp phần quan trọng đảm bảo sức khỏe cho mọi người, nhất là người lao động.

Ngày nay cá diếc không chỉ có ở vùng nông thôn mà nó được bán ở tất cả các chợ trong đó có các chợ đô thị, ai muốn ăn món cá diếc nấu chua, cá diếc nấu ngọt đặc biệt là món cá diếc nướng thì chỉ việc ra chợ mua vài con chế biến ăn.

40. CÁC THỨC ĂN TỪ CÀ

Nhân dân Đồng Xuân thường trồng bốn loại cà để làm thức ăn đó là: cà chua, cà giòn (cà pháo); cà đĩa (cà bát, cà dĩa); cà chình (cà dái dê).

- **Cà chua** dùng để ăn sống. Cà còn tươi xanh và đã chín đều ăn sống được nhưng cà còn xanh (chưa chín đỏ) ăn sống ngon hơn. Loại cà chua còn xanh này ta xắt ra từng miếng mỏng (dày độ 2mm) chấm với mắm ruốc ăn cơm rất ngon vì độ giòn giòn và vị chua của nó cộng với vị ngọt thơm của mắm ruốc. Cà chua còn chế biến được nhiều món nữa như nấu chua; kho cá, kho thịt; luộc dầm nước mắm chấm rau; sốt thịt, sốt cá và cà chua chín xắt nhỏ cho vào ly cùng thìa đường cát trắng, dùng thìa dầm nhỏ ăn rất bổ, mát.

- **Cà giòn** là loại cà quả nhỏ, thường dùng để bỏ mắm, muối chua ăn giòn giòn vui tai, ngon miệng. Cà giòn có thể bỏ mắm chung với thơm, mít, đu đủ hoặc chỉ có cà với mắm ruốc hoặc mắm cá. Cách bỏ mắm cà không khó nhưng không biết cách mắm sẽ đen. Để cho mắm khỏi đen ta xắt trái cà làm hai đem ngâm nước muối 5% độ 30 phút, vớt ra rửa để ráo nước. Đâm ớt, tỏi rồi cho mắm ruốc hoặc mắm nêm và một vài thìa muối cùng nước mắm, bột ngọt vào sao cho có độ mặn thích hợp với khẩu vị từng người. Sau đó cho tất cả cà và mắm, muối trên vào cái thau nhỏ hoặc cái tô to, dùng đũa trộn đều (đảm bảo hơn cả là dùng tay bóp đều) rồi bỏ vào thau nhựa, thau thủy tinh nện chặt, đậy kín. Nếu ta không ngâm cà trong nước muối và khi bỏ vào thau ta không nện chặt, đậy kín thì mắm cà sẽ có màu đen trên mặt. Mắm cà sau khi bỏ ăn được ngay, nhưng muốn ngon thì để vài ngày mới ăn, khi ấy cà đã có vị chua. Nếu ta bỏ mắm cà quá mặn thì cà chặm chua hoặc không chua mà có vị mặn chát. Nếu non mắm muối thì cà chóng chua nhưng sẽ đồ nhớt và bầy thúi. Vậy muốn để ăn lâu trong vòng mười ngày nửa tháng thì bỏ hơi mặn, nếu để ăn trong vòng vài ba ngày thì bỏ hơi nhạt.

- **Cà đĩa** là loại cà quả to, nếu được trồng chỗ đất tốt và được chăm sóc kỹ thì có trái to đến gần kg. Cà đĩa dùng để ăn sống (xắt mỏng chấm mắm ăn cơm); nấu canh với thịt với cá; luộc dầm mắm hoặc dầm muối ớt; nấu cháo với cá trê và muối xối. Cà muối xối dễ làm, ăn ngon, ta chỉ việc xắt cà từng miếng to độ hai ngón tay dày độ 3mm, đem ngâm vào nước muối 5%(một lít nước cho 50g muối) sau nửa giờ vớt ra để ráo. Cho ớt tỏi vào tô giã nhỏ rồi rót nước mắm và bỏ bột ngọt, bỏ cà vào trộn đều khoảng 30 phút sau là ăn được. Món này ăn với cơm rất ngon miệng.

- **Cà chình** là loại cà quả to và dài vỏ màu tím. Cà chình nấu canh, luộc đều rất ngon, nhưng ngon nhất vẫn là món nướng. Cà chình dùng để nướng là cà chưa già nhưng không còn quá non, không bị sâu. Khi nướng ta để trái cà sát bếp lửa hoặc nướng trên lửa than hồng hoặc lùi vào tro nóng. Ta thường trở qua trở lại để cà chín đều, không bị cháy sém.

Khi cà đã chín ta dùng tay bóc hết vỏ, bỏ cà vào đĩa, dùng đũa đâm nhỏ ra. Chế biến chén nước mắm thật ngon (gồm nước mắm ngon, ớt, tỏi, lá é) hoặc đâm cối muối ớt thật cay. Nước mắm hoặc cối muối ớt này trộn đều vào đĩa cà nướng đã đâm nhỏ ta sẽ có món ăn ngon.

Từ những trái cà được trồng ở vườn nhà của những gia đình nông dân đã chế biến ra nhiều món ăn mà món nào cũng ngon, đáp ứng được khẩu vị của mọi thành phần xã hội.

41. BẮP NƯỚNG

Bắp là một loại cây lương thực được trồng rất phổ biến khắp nơi, nhất là vùng miền núi. Ở Đồng Xuân có nhiều đất soi, đất thổ để trồng bắp. Trong một năm thường trồng hai vụ chính (vụ 3 và vụ 10) và một vụ phụ (vụ 6) bằng hai giống bắp (bắp nếp và bắp tẻ).

Bắp nếp là loại bắp mà hạt của nó từ lúc còn non tới già đều có màu trắng. Khi nấu hoặc nướng chín nó rất dẻo, ngọt, thơm ngon.

Bắp tẻ là loại bắp có hạt màu vàng đỏ, nhỏ trái hơn bắp nếp. Khi nấu hoặc nướng chín ăn có vị ngọt thơm ngon nhưng không dẻo.

Bắp chế biến được nhiều loại thức ăn cho người và thức ăn cho gia súc, gia cầm. Còn non thì luộc nướng. Già khô thì hầm rang. Bắp nếp còn non đem luộc chín vớt ra ăn lúc còn nóng thì ngon tuyệt. Nước bắp nấu ta bỏ vào ít muối rót ra tô để vừa nguội uống rất ngon, bổ, lợi tiểu, chữa huyết áp cao. Nếu ta "uống nước luộc ngô hàng ngày mỗi ngày uống 2,3 lần, mỗi lần vài bát, uống liên vài ba tháng thì huyết áp trở lại bình thường và ổn định" - Lê Trần Đức-Trông hái và dùng cây thuốc tập II. NXB nông nghiệp Hà Nội 1986, trang 321. Bắp dùng để nướng là bắp đã đều hạt còn non (chưa cứng hạt).

Thường có hai cách nướng :

Cách thứ nhất: Để bắp nguyên bao cho vào lửa đang cháy to đốt chừng nào bao bắp cháy gần hết thì lấy ra lột hết vỏ bao chưa cháy là ta được trái bắp nướng ngon ngọt. Cách nướng này là cách nướng của trẻ chăn bò, người đi làm đồng khi đói bụng hoặc khi thấy đám bắp tươi thềm nên thường rủ nhau bẻ bắp (đôi lúc bẻ trộm) để nướng ăn.

Cách thứ hai: lột hết vỏ cho vào lửa than hồng trở đều đến khi trái bắp chín hết, ta gắp ra bỏ vào đĩa nước mắm ngon lãng đều rồi lấy ra ăn liền. Nếu không lãng nước mắm thì chuẩn bị cối muối ớt thật cay hoặc chén mắm nêm (mắm cá) ăn với bắp vừa nướng. Nướng trái nào ăn trái nấy, ăn no không biết ớn, ăn xong ra lu nước kéo một gáo nước lạnh thì thật là đã.

Bắp nướng là loại món ăn dân dã nhưng từ người bình thường nghèo khổ đến người giàu có sang trọng đều thích, bởi nó ngon và không kém phần bổ dưỡng.

42. SẴN NƯỚNG

Những năm về trước ở Đồng Xuân nông dân trồng nhiều loại sắn để lấy củ ăn, trong các loại sắn đó, sắn gòn là loại sắn ngon bù nhất. Sắn gòn là loại sắn có cọng lá màu đỏ sậm và lụa vỏ củ sắn có màu đỏ hồng. Sắn gòn dễ trồng, thích hợp nhiều loại đất (trừ đất sét nặng và đất bị ngập úng) có thời gian sinh trưởng ngắn hơn các loại sắn khác (sáu tháng đã ăn ngon bù). Một năm trồng được nhiều vụ và dễ chế biến nên có thể nói sắn gòn là loại cây chống đói cho nông dân, cho đồng bào dân tộc ở những vùng khó khăn.

Củ sắn gòn chế biến được nhiều món ăn. Sắn tươi thì luộc, nướng, lùi, ghé com, làm bánh cục, bánh tráng, làm rượu cần và món sắn quét (sắn củ luộc chín lấy hết đậm quét cho nhuyễn rồi trộn với đậu phụng rang giã nhỏ, có cho tí muối hầm vừa ăn là món ăn ngon). Sắn khô thì hầm, làm bánh cục, bánh tráng.

Sắn gòn chế biến được nhiều món ăn như vậy nhưng tôi không viết hết các cách chế biến các món ăn ấy mà chỉ viết cách nướng sắn. *Cách nướng như sau:*

-Ta chọn củ sắn dong dong không to không nhỏ. Lột hết hai lớp vỏ rồi hơ vào bếp lửa than hồng, trở đều cho sắn khô dần đến khi mặt ngoài củ sắn sém đều, ta dùng tay bóp thấy mềm hoặc dùng chiếc đũa đâm xuyên qua được củ sắn là sắn đã chín, ăn được.

Chú ý: Không nên để sắn quá gần lửa than, nếu ta để sắn quá gần lửa thì mặt ngoài củ sắn sẽ cháy đen nhưng bên trong chưa chín đều.

Sắn nướng là món ăn dân dã nhưng ngon, bù thơm đảm bảo dinh dưỡng, ăn chơi hoặc ăn no trừ cơm vẫn được. Người nghèo rất thích ăn và thường xuyên được ăn món này, người giàu khi được mời ít khi từ chối và đã được ăn một lần thì không bao giờ quên cái giòn, bù, thơm ngon của nó. Khi ăn sắn nướng nên nhớ đậm cối muối ớt thật cay (gồm muối, ớt, lá é và bột ngọt) hoặc có một chén mắm nêm, mắm ruốc dầm ớt vào. Sắn nướng còn nóng ta bẻ ra từng miếng chấm vào muối ớt hoặc mắm nêm ăn ngon lành, ăn hết miếng này đến miếng khác, hết củ rồi tiếp tục ăn củ nữa, khi no mới thôi. Ăn sắn nướng mà chấm với muối, mắm thì uống nước rất ngon và cũng chỉ làm một hơi nước lã căng bụng mới đã khát. Ở quê tôi vào mùa đông và mùa xuân, trẻ con chăn bò thường đem theo muối ớt, lửa để khi ra đồng nhỏ sắn, bẻ bắp, nhóm lửa lùi nướng ăn. Có bữa ăn sắn lùi, bắp nướng no bụng quên ăn cơm dỡ theo .

Sắn lùi, sắn nướng là món ăn rất dân dã, món ăn "nhà quê" nhưng rất thú vị. Món ăn ấy góp phần làm cho bất kỳ ai đã từng sinh sống ở quê, khi đi đâu, ở đâu cũng không quên quê mình.

43. THỊT HEO KHO DƯA CẢI

Ở nông thôn quê tôi và chắc mọi miền quê khác mỗi khi tết đến trẻ con vui tấp, bởi được ăn ngon mặt đẹp. Còn người lớn thì lo mọi thứ : lo dọn dẹp nhà cửa cho sạch đẹp, lo mua sắm quần áo cho những thành viên trong gia đình, nhất là cho trẻ con; lo

chuẩn bị nhiều thức ăn như: thịt, cá, rượu ngon, nếp mới và bận rộn nhất là tự làm các loại bánh để cúng, để ăn, đãi khách, đãi dòng họ gần xa đến thăm trong ba ngày tết. Nói chung tết đến dù nghèo đến mấy cũng phải mặc đẹp hơn, có những món ăn ngon hơn ngày thường. Trong những món ăn ấy phải kể đến món: "Thịt heo kho dưa cải " ăn với bánh tét.

Dưa cải tôi nói ở đây là dưa cải được bỏ chua từ cây cải cay. Cây cải cay là loại cây cải nhỏ cây, có vẻ khẳng khiu, từ khi gieo đến khi ra bông chỉ hơn một tháng. Khi nó chưa ra bông, ta hái về lật lấy lá non trộn với các loại rau sống khác, ăn với cơm thấy cay cay, thơm thơm thật là thích. Khi bỏ chua thì dưa có màu vàng xanh có vị chua thích hợp và đặc biệt để lâu khó bị nũng.

Cải cay được gieo vào mùa mưa, gieo nhiều nhất là sau 23/10 (âm lịch). Khi trời hết lụt, người nông dân rắc đỗ phụng, rắc bắp bao giờ cũng gieo cải cay chung vào. Trong vòng một tháng, cải trở bông, nhỏ hết về, cắt bỏ gốc rễ, đem phơi vừa héo (hoặc trưng qua nước sôi để cho ráo nước) rồi đem bỏ chua để ăn nhiều ngày.

Ở thôn quê tết đến gần như nhà nào cũng mổ heo nhiều thì một con ít cũng phải được một chân (1/4 con). Khi cúng "tất niên" xong, số thịt mỡ còn lại đem kho với dưa cải. Kho đến khi nào thịt nhừ, cải thơm mỡ thì ăn mới ngon. Món ăn đó ăn cho đến tận tết.

Khi đi chơi tết về hoặc khi khách xa đến thăm nếu chưa kịp nấu nướng món gì thêm thì chỉ việc dọn bánh tét ra ăn với món "thịt heo kho dưa cải" thì vừa tiện lợi vừa ngon, bổ, đậm đà tình quê.

Những ai xa quê vì bận mà tết đến không về thăm được chắc nhớ lắm món "bánh tét" ăn với "thịt heo kho dưa cải". Những ai mới một lần được mời ăn thì chắc luôn miệng khen "món này ngon thật" và không khỏi hỏi thăm cách nấu món "thịt heo kho dưa cải".

44. CÁ NHÉT KHO LÁ GỪNG

Cá nhét (chạch) là loại cá nước ngọt, da trơn có nhớt giống như lươn nhưng cỡ nhỏ, thân ngắn, đầu nhọn, đuôi dẹp, sống ở ruộng nước và ao hồ, thường rúc trong bùn. Theo Hải Thượng Lãn Ông thì cá chạch (cá nhét) chữa chứng tiêu khát, chứng ngoại trĩ và bổ cho khí huyết (1).

(1) Xem Hải Thượng Lãn Ông *Thuốc Việt Nam*. NXB văn hóa dân tộc Hà Nội 1997, trang 45.

Để có món "cá nhét kho lá gừng" ngon ta làm như sau:

- Cá nhét tươi sống rửa sạch, không làm ruột (vì ruột cá nhét rất nhỏ), cho vào nồi đổ nước sao cho ngập hết cá và bỏ muối vào vừa đủ mặn, đem đun sôi.

- Một nắm lá gừng tươi rửa sạch, xắt nhỏ, cho vào nồi cá đang sôi, tiếp tục đun đến khi nước rặc, cá mềm, cá đã thấm muối, thấm hương vị của lá gừng, khi ấy nồi cá tỏa ra một mùi thơm hấp dẫn, muốn ăn liền thì ta nhắc xuống.

Cá nhét kho lá gừng là món ăn đậm đà tình quê, thơm ngon. Vào mùa đông mưa dầm gió bắc mà có được nồi cá nhét kho lá gừng ăn với cơm gạo của các loại lúa giống cũ (các loại lúa giống cũ tuy năng suất thấp hơn các loại giống lúa mới bây giờ nhưng rất ngon cơm) vừa mới gặt về thơm phức thì tuy bụng đã no nhưng miệng vẫn còn thèm ăn.

Những người dân quê tôi dù đi đâu ở đâu nhưng khi mùa đông đến là tìm mua cho cho được cá nhét và lá gừng để về kho ăn.

Cá trê kho lá gừng cũng rất ngon và cách kho cũng như trên.

45. CÁ SÔNG KHO KHÔ

Cá sông là các loại cá nước ngọt, có nhiều loại như: cá sặc, cá sặc lác, cá trôi (cá rôi), cá trắng, cá bống, cá phá, cá trích, cá nược, cá mương, cá đò đuôi, cá chép, cá diếc, cá sạnh... Các loại cá này chủ yếu sống ở sông nên người ta gọi chung là cá sông.

Cá sông chế biến được nhiều món ăn ngon như: chiên, nướng, nấu chua, nấu ngọt, nấu cháo, chưng, kho. Nhưng trong bài này tôi chỉ viết món: cá sông kho khô.

Để có món cá sông kho khô ngon ta làm như sau:

- Cá còn tươi làm sạch ruột bóc mang, rửa sạch bỏ vào nồi ướp muối độ 30 phút (1 kg cá cho độ 70g muối) để cho cá cứng khi kho cá không bị mềm rữa.

- Lấy thật nhiều ớt tươi (1 kg cá độ 50 trái ớt xiêm) lột cuốn giã nhỏ một nửa còn một nửa để nguyên trái. Lấy một củ nghệ tươi giã nhỏ hoặc một thìa cà phê nghệ khô. Ớt và nghệ cho vào nồi cá trộn đều rồi đổ nước vào (mặt nước cao hơn mặt cá độ hai lóng tay).

- Bật nồi cá lên bếp đun khi sôi bớt lửa (chỉ cho lửa cháy riu riu sao cho nồi cá đủ sôi) đun chừng nào nước gần cạn xương cá mềm (ta ăn trọn đầu cá không còn thấy xương) thì nồi cá kho đã đạt yêu cầu. Nếu cá đã cạn nước nhưng xương cá chưa mềm thì châm thêm nước để đun tiếp.

Cá sông kho khô là món ăn thơm, ngon, cay, mặn mà, hợp khẩu vị, vừa túi tiền của người dân lao động, ăn được nhiều cơm, để ăn được nhiều ngày. Khi ăn ta chỉ việc hâm nóng nồi cá lại rồi gắp ra đĩa ra tô dọn ra ăn với cơm, nếu mùa hè thêm nồi canh rau, còn vào mùa đông mà trong nhà có nồi cá sông kho rồi thì đảm bảo bữa cơm hôm đó đã ngon lành không cần thêm thức ăn gì nữa. Ăn cơm với cá kho khô thì uống nước rất ngon, hình như uống bao nhiêu cũng không thấy đã, nhất là nước chè lá hoặc chè hạt đậu sắng uống có vị thơm thơm rất thích. Nhưng thường lớp trai trẻ thì ra chác nước (chum vại

đựng nước uống) kéo một gáo mới đã. Còn những người đàn ông lớn tuổi thì uống nước trà. ở nông thôn quê tôi ít ai uống rượu trong những bữa ăn hàng ngày.

46. MĂNG KHO THỊT HEO

Tre là loại cây có nhiều công dụng: trồng bờ sông, suối để chống xói mòn khi mùa mưa lụt đến; tre non dùng để chế腊肉; tre già làm nhà, đan lát, rào dậu; măng chế biến được nhiều món ăn ngon trong đó có món măng kho thịt heo.

Cách chế biến như sau :

-Khi có được măng ta lột bỏ bẹ, cắt ngang làm hai phần, phần đọt và phần gốc. Phần đọt ta dùng dao băm dọc rồi xắt từng lớp đã băm cho đến khi hết. Phần gốc xắt ngang từng lát mỏng tròn (chỉ xắt những phần non mềm). Xắt xong đem ngâm nước lã độ 15-20 phút, vớt ra, cho vào nồi luộc chín, đổ ra rổ xả nước lã một lần nữa vắt ráo nước.

-Thịt heo mỡ (phần nhiều là mỡ, nạc rất ít) xắt miếng to bằng cổ tay.

-Hai thứ trên bỏ vào nồi (tỉ lệ thịt và măng có thể ngang nhau hoặc măng nhiều hơn), cho muối, bột ngọt, nghệ và nước lã vào, đập vung, đem đun đến khi thịt mỡ đã nhừ, măng đã bóng mỡ là đúng độ ngon.

Đây là món ăn giàu dinh dưỡng, ngon, thích hợp khẩu vị cả người giàu có và người nghèo khổ.

Măng kho với cá sông ăn cũng rất ngon. Cách kho cũng như trên. Nếu kho lâu (kéo dài thời gian kho) đến khi cá rục (mềm xương) thì ăn măng ngon hơn ăn cá vì măng hút hết chất bổ của cá.

47. MẮM ĐỦ ĐỦ , THƠM VÀ MÍT

Đủ đủ, thơm và mít là những cây gần như nhà nào ở nông thôn quê tôi cũng có trồng. Đủ đủ có trái quanh năm. Những năm 70 về trước thơm, mít thì ra có vụ. Thơm chỉ có quả chín vào mùa hè. Mít một năm ra hai vụ: vụ chính có quả chín từ cuối xuân đến cuối hè; vụ phụ có quả chín vào cuối đông (vụ đông chỉ có một số cây ra quả, quả của mỗi cây cũng rất ít và mít mùa đông không ngon, nên quê tôi có câu tục ngữ:

" Mít mùa đông cho không cũng không lấy"

hoặc

"ăn chi những mít mùa đông

Thương chi những gái lộn chồng mà thương"

Vậy chỉ đến mùa hè mới đủ điều kiện để ta chế biến món ăn mắm đu đủ, thơm và mít

Cách chế biến món ăn này như sau:

- Đủ đủ gọt vỏ, bỏ dọc từng miếng bằng hai ngón tay, bỏ hạt rồi xắt ngang từng miếng với độ dày 5mm. Đem ngâm nước muối độ 30 phút để đủ đủ ra hết mủ, rồi vớt ra để thật ráo nước.

- Thơm gọt vỏ, lấy hết mắt, bỏ dọc từng miếng bằng hai ngón tay, bỏ lõi, cắt ngang từng miếng dày 5mm.

- Mít ráo chín bỏ ra, tách lấy muối, bỏ hạt và xơ, xắt dọc múi mít làm bốn, xắt ngang làm hai.

Có thể số lượng 3 loại (Đủ đủ, thơm và mít) ngang nhau hoặc không ngang nhau vẫn được, tùy theo sở thích từng người.

- Đâm một cối ớt, tỏi thật cay rồi trộn mắm ruốc hoặc mắm nêm (mắm cá), bột ngọt và thìa muối hàm vào trộn đều (mắm, muối, ớt, tỏi sao cho vừa đủ cay, đủ mặn ăn được bốn năm ngày không bị chua)

- Bốn thứ trên (Đủ đủ, mít, thơm và mắm muối) trộn đều vào nhau rồi cho vào thau đậy kín, sau vài giờ là ăn được ngay và ăn được nhiều ngày (từ 5 đến 10 ngày). Nếu cho mắm muối nhiều, mặn sẽ dễ ăn được dài ngày nhưng chậm chua. Nếu cho mắm muối lạt thì nhanh chua nhưng cũng chóng hư.

- Mắm đu đủ, thơm và mít là món ngon dễ làm, rẻ tiền, nhưng hợp khẩu vị, ngon miệng, ăn được nhiều cơm, phù hợp với điều kiện sống của người nông thôn. Nhưng những người đô thị nếu được ăn món này cũng sẽ rất thích bởi cái giòn giòn của đu đủ, cái vị thơm thơm, chua chua của thơm, vị thơm và ngọt của mít, vị thơm mặn của mắm ruốc hoặc mắm nêm tạo cho ta một cảm giác thèm ăn, ăn được rất nhiều cơm.

48. MẮM ĐẬU PHỤNG

Mắm đậu phụng có ba loại: đậu phụng kho, muối đậu phụng và bánh dầu kho.

Đậu phụng kho: là món ăn rất dễ làm, ai cũng có thể làm được để ăn. Ta chỉ việc lấy đậu phụng khô lột vỏ, loại bỏ những hạt hư, thúi còn lại những hạt nên, ta cho vào cối giã thật nhỏ (càng nhỏ càng tốt). Cho đậu phụng đã giã nhỏ này vào nồi cùng nước lã với tỉ lệ một đậu phụng, một nước. Ví dụ: một chén đậu phụng thì ta đổ vào một chén nước. Nếu thích ăn lỏng thì cho nước nhiều hơn. Ta cho muối, nước mắm, bột ngọt vào với độ mặn sao cho chấm rau luộc, rau sống ăn cơm vừa miệng. Bắt lên bếp đun sôi độ 15 đến 20 phút, đậu chín, nước mắm đậu có màu trắng đục, hơi sệt sệt. Khi ấy mắm đã ngon, nhắc xuống, múc ra tô, dọn ra cùng cơm, rau mọi người quây quần ăn vui vẻ ngon lành.

Đậu phụng kho là món ăn dân dã, món ăn thường xuyên của người dân lao động quê tôi, bởi một mặt nó là món ăn tiện lợi, hợp với túi tiền của người dân nông thôn xưa cũng như nay tuy làm lụng cực nhọc nhưng còn nghèo khó. Mặt khác, đậu phụng kho là món ăn ngon, tỉ lệ đạm và béo cao, nên món này dùng để chấm rau luộc, rau sống hoặc chan vào cơm ăn rất ngon miệng, ăn được nhiều cơm. Người dân quê tôi dù đi đâu cũng không bao giờ quên món đậu phụng kho và khi mua được đậu phụng họ nghĩ ngay đến việc chế biến món đậu phụng kho để ăn.

Muối đậu phụng: cũng là món ăn thường xuyên của người dân Đồng Xuân. Bởi vì đậu phụng có sẵn trong nhà quanh năm. Đồng thời nó là món ăn dễ làm, phù hợp với túi tiền của nông dân và dùng nó làm thức ăn với cơm, với sắn mận mà thơm ngon.

Cách làm muối đậu phụng như sau:

- Đậu phụng khô lột vỏ, loại bỏ những hạt nhỏ, hạt thúi (vì nếu ta không loại hạt nhỏ, khi rang hạt nhỏ sẽ cháy khét, nhưng hạt lớn chưa kịp chín).

- Đổ đậu phụng đã lột, đã chọn vào chảo rang đều khi vỏ sậm đều là chín. Rang đậu nhớ nhỏ lửa, đảo đều. Nếu rang to lửa thì vỏ sẽ cháy đen nhưng ruột chưa kịp chín và nếu ta đảo không đều thì đậu sẽ chín không đều.

- Khi đậu đã chín, nhắc xuống, đổ ra rổ, dùng tay chà để vỏ bóc ra hết rồi rây tách vỏ ra. Bỏ vào cối giã nhỏ rồi trộn với muối hầm hoặc nước mắm, ta sẽ có một món muối đậu phụng thơm ngon.

Hồi còn nhỏ, khi cha mẹ đi làm đồng, mấy anh em tôi ở nhà thường lấy đậu vỏ ra lột, rang chín rồi đem giã nhỏ hoặc để nguyên hạt trộn với đường cát muông hoặc đường đen ăn rất ngon miệng.

Bánh dầu kho là món mắm làm từ bánh dầu đậu phụng để làm nước chấm và chan vào cơm ăn.

Những năm về trước, ở Đồng Xuân, nhà nào mỗi năm cũng tự làm ít nhất vài chục lít dầu đậu phụng để ăn quanh năm. Sản phẩm kèm theo với dầu đậu phụng là bánh dầu.

Ngày nay người ta xay đậu phụng để ép bằng máy nên đậu phụng không cần lột vỏ mà xay luôn cả vỏ rồi đem làm bánh và ép ra dầu. Do đó bánh đậu phụng chỉ cho heo, gà ăn chứ người không ăn được.

Ngày xưa vì không có máy xay nên người ta lột hết vỏ đậu phụng, loại bỏ những hạt thúi rồi cho vào cối giã, rây thật nhỏ, đem đến lò làm từng bánh, hấp chín rồi cho vào bọng ép chừng nào ra hết dầu mới thôi. Vì làm sạch vỏ như vậy nên bánh dầu ăn ngon, tỉ lệ đạm nhiều. Bánh dầu sạch vỏ dùng để kho làm mắm ăn cơm hoặc bẻ một miếng to bằng bàn tay, đem lùi vào tro nóng đến chín, ăn với đường đen, đường khối ngon lành.

Cách kho bánh dầu như sau:

- Dùng dao vạt bánh dầu từng lát mỏng, giã nhỏ, cho vào nồi cùng nước lã (không đặc, không lỏng) và nước mắm, muối, bột ngọt với độ mặn sao cho khi chấm rau sống, rau luộc ăn với cơm vừa miệng.

- Bắt lên bếp, đun sôi độ từ 10 phút, nhắc xuống, ta sẽ có một món mắm chan vào cơm hoặc chấm rau sống, rau luộc ăn với cơm mặn mà, ngon miệng, ăn được rất nhiều cơm.

49. MÍT RÁO CHÍN NGÂM NƯỚC MẮM.

Ở nông thôn quê tôi hầu như nhà nào cũng có một vài cây mít ở vườn nhà, vì mít dễ trồng và có nhiều công dụng: gỗ mít (những cây đã có lõi) là một loại gỗ quý. Trái mít ăn được từ lúc còn non đến lúc chín. Mít non luộc trộn đậu phụng ăn với cơm hoặc ăn no thay cơm. Mít chín thì ăn tươi, làm mắm với thơm với cà ăn cơm. Và một món đặc biệt ngon, hữu ích là món mít ráo chín ngâm nước mắm.

Cách làm món này như sau:

- Chọn trái mít ráo to, không sâu bệnh, nở đều gai, đã chín, mở ra thấy múi dày, thơm mật cả múi và xơ là loại mít bỏ mắm ngon.

- Khi chọn được trái mít như vậy, ta mở trái mít ra, lấy hết cả xơ và múi mít, bỏ hạt và vỏ mít, đem xơ và múi mít phơi nắng độ 8 giờ (trời phải thật nắng mới héo đều, ngon)

- Bỏ mít đã phơi vào hũ sành hoặc thủy tinh, nện chặt.

- Đổ nước mắm ngon (có độ ngon từ trung bình trở lên, càng ngon càng tốt) vào hũ mít sao cho nước mắm vừa ngâm hết mít trong hũ. Sau 15 ngày là ăn được và để ăn quanh năm, không bị hư.

Loại mắm mít này dùng để kho cá, kho thịt, chiên dầu ăn với cơm, đơn giản là lấy ra vài miếng dùng tay xé nhỏ, đâm ớt, tỏi trộn vào là có món ăn ngon.

Mít ráo chín ngâm nước mắm là món ăn dân dã, nguyên liệu có sẵn, phù hợp với túi tiền của người dân quê nhưng là một món ăn ngon, có mùi thơm thật hấp dẫn nên bữa nào có món mắm mít này thì ăn được nhiều cơm, ai ăn cũng sẽ thấy thích.

Mít ráo chín ngâm nước mắm là món ăn dễ làm, tiện lợi, ai cũng làm được. Ba miền trung, nam, bắc ở đâu cũng có điều kiện để làm món này bởi vì cả nước vùng nào cũng có mít và với cơ chế thị trường hiện nay nơi nào cũng có nước mắm ngon. Khi đã có mít ráo chín, có nước mắm ngon rồi thì chỉ việc làm siêng và sơ bộ học cách ngâm mít với nước mắm như trên tôi vừa trình bày thì sẽ có hũ mắm mít ngon, quý giá, để ăn quanh năm.

50. QUẢ THƠM (DỨA) NGÂM NƯỚC MẮM

Ở miền bắc gọi là quả dứa, miền nam gọi là quả thơm, bởi khi quả đã chín, ta gọt vỏ xắt ra, nó có mùi thơm rất hấp dẫn.

Quả thơm là một loại quả được mọi người ưa thích vì quả thơm có nhiều nước, thơm ngon, ngọt và hơi chua, giải khát rất tốt. Thơm chế biến được nhiều thức ăn: nấu chua, xào với thịt, kho cá, trộn với mắm ruốc, mắm nêm ăn ngay; ăn tráng miệng hoặc trộn với rau quả khác ăn với cơm rất tốt; làm nước uống giải khát; đặc biệt ngon là đem ngâm nước mắm ăn quanh năm.

Cũng giống như mít, thơm một năm chỉ ra một vụ. Nhưng mít vụ chính của nó kéo dài từ cuối xuân đến cuối hè và có vụ mít phụ là vụ đông. Còn thơm chỉ chín một vụ rộ vào giữa hè. Nếu không có cách chế biến thì một mặt không ăn hết thơm, mặt khác không có thơm ăn quanh năm.

Cách làm như sau:

- Lấy thơm đã chín (từ lúc vỏ thơm vừa xanh đậm đến vàng) đem rửa sạch, gọt sạch vỏ (nhớ lấy hết mắt thơm) rồi cắt dọc làm tư, cắt bỏ lõi, đem phơi nắng độ 8 giờ.

- Bỏ thơm đã phơi và hũ sành hoặc vào thau nhựa, thau thủy tinh, nện chặt.

- Đổ nước mắm ngon vào hũ thơm (nước mắm có độ ngon từ trung bình trở lên, càng ngon càng tốt), nước mắm phải ngâm hết thơm trong hũ. Sau 15 ngày là ăn được và để ăn quanh năm rất tiện lợi.

Loại mắm thơm này dùng để kho cá, kho thịt, chiên dầu, nấu chua rất ngon và tiện hơn hết là lấy ra vài miếng, dùng tay xé nhỏ đâm ớt tỏi trộn vào là có một món ăn với cơm có vị chua chua, mặn mặn, cay cay, nồng nồng, đặc biệt cái mùi thơm chua của nó làm cho bụng ta cồn cào muốn dọn cơm ra ăn ngay.

Vào mùa đông, trời giông bão, biển động, sông và đồng mênh mông nước, gió rét, khan hiếm thức ăn thì mắm thơm, mắm mít càng có giá trị bội phần.

Quả thơm ngâm nước mắm làm món ăn rất dễ làm, ta chỉ việc mua bốn năm lít nước mắm thật ngon (nếu muốn ngâm nhiều thơm hơn thì mua nước mắm nhiều hơn), hái hoặc mua thơm vừa chín về, gọt xắt ra, phơi hơi héo héo (mục đích để giảm nước, miếng mắm thơm có độ dai) rồi bỏ vào thau, vào thau, đổ nước mắm vào cho ngâm hết thơm, đậy kín nắp lại, để một thời gian nhất định (như trên trình bày) thì ta có một món ăn giá trị, tiện lợi, để ăn được rất nhiều ngày

51. DỨA HẦU BỎ CHUA

Ở Đồng Xuân từ cuối đông đến giữa thu, lúc nào cũng trồng dưa hầu được, nhưng vì phụ thuộc vào nhiều cây trồng khác nên thường chỉ trồng được hai vụ. Theo kinh

nghiệm dân gian ở Phú Yên thì trong khoảng 23/10 âm lịch bao giờ cũng có mưa to và sau đó là chấm dứt mùa mưa. Vậy nên dân gian có câu:

"Ông không tha bà không tha

Ông cho cây lứt hai ba tháng mười"

Sau 23 tháng 10 âm lịch nông dân bắt đầu trồng trọt, trong đó có việc trồng dưa hấu, bí, mướp ở diện tích đất soi, đất phù sa theo dọc sông Cái. Vụ dưa này người ta trồng bằng hai cách: Cách thứ nhất họ trồng xen vào những đám đất trồng thuốc lá. Cách thứ hai họ trồng chuyên dưa, mướp, bí, ngô trên cùng một diện tích. Loại đất để trồng chuyên dưa, mướp, bí là đất bồi ven sông, đất này chỉ trồng một vụ dưa rồi bỏ không trồng được cây gì khác.

Vụ dưa thứ hai họ trồng từ cuối tháng 3 đến giữa tháng 6 âm lịch. Vụ này trồng xen vào những đám sắn, đám mía mới trồng. Khi mía, sắn lớn thì dưa đã già cỗi. Vụ dưa này ít để trái chín, thường hái non về nấu canh, bỏ chua hoặc xắt ra băm nhỏ trộn với các loại rau khác chấm mắm đậu phụng ăn với cơm.

Dưa hấu dùng để bỏ chua là dưa còn non, to nhất bằng chén ăn cơm, thường là loại dưa ra đợt cuối hoặc ra đợt đầu nhưng không bị eo, không tròn đẹp, không để chín được hoặc dưa trồng xen vào sắn, mía, thuốc lá. Dưa trồng xen ít khi để chín và chỉ hái non về ăn là vì để dưa chín là phải cất chòi giữ, không giữ sẽ bị kẻ trộm ban đêm đến chọn những trái chín ngon hái ăn. Nhưng cất chòi giữ là phải chuyên canh cả sớ, trồng trái dễ nhìn thấy. Chứ dưa trồng xen, phức bờ bụi, cây cối, phức sắn, mía thì làm sao canh giữ được, vậy nên mới hái dưa non về ăn hơn để ngoài đồng đến khi già chín ngon đấy nhưng chắc gì ăn được. Vì họ quan niệm:

"Non trong nhà hơn già ngoài đồng"

Khi hái dưa non về nhà quá nhiều ăn không hết thì đem ra chợ bán bớt hoặc muối dưa để dành ăn nhiều ngày.

Cách làm như sau:

- Hái dưa non về, rửa sạch, bỏ nguyên trái vào thạp sành (vại)

- Hòa muối vào nước lã với nồng độ từ 5-10% (muối để lâu, dưa không kịp bẫy thì nồng độ muối cao, muốn nhanh chua thì nồng độ thấp. Đổ nước muối này vào thạp dưa sao cho vừa ngập hết dưa, ta lấy vỉ đập lên mặt dưa rồi lấy vật nặng đàn lên trên để không có trái dưa nào nổi lên trên mặt nước muối, sau 5 ngày dưa bắt đầu chua là ăn được và để ăn được đến vài tháng.

Dưa hấu bỏ chua chế biến được nhiều món ăn ngon như xắt dưa chua thành những lát mỏng trộn với rau tía tô, rau húng, rau răm chấm nước mắm, chấm mắm đậu phụng ăn cơm hoặc kho cá, kho thịt, nấu chua đều ngon.

Trái sung cũng bỏ chua được, cách bỏ như trên và ăn cũng ngon. Dưa chua, môn chua, sung chua là những món ăn dân dã, dễ làm, tiện lợi, ăn ngon. Vì vậy người dân quê tôi họ làm để ăn quanh năm.

52. BÁNH NẬM

Bánh Nậm là loại bánh làm bằng bột gạo tẻ giã chín nhuyễn đặc, lấy đậu xanh và thịt heo hoặc tôm làm nhân với tỉ lệ: 1 kg gạo, 0,2 kg thịt heo hoặc tôm. Dùng lá chuối gói thành bánh mỏng hình chũ nhật rồi đem hấp chín.

Cách làm như sau

1. Xay bột: dùng gạo tẻ (không dùng gạo dẻo, vì gạo dẻo bánh sẽ dính lá và bẫy) ngâm nước âm âm từ 1-1,5 giờ, đem xay thành bột nước (ngày xưa xay bằng cối xay đá, nay xay bằng máy)

2. Giã bột: Xoa dầu thực vật vào mặt trong của chảo làm bằng đồng hoặc nhôm, bắt lên bếp đến khi chảo nóng, đổ nước bột vào, cho tí muối, bột ngọt sao cho vừa ăn, đun sôi và cùng lúc ta dùng hai chiếc đũa bếp khuấy đều liên tục đến khi nước bột đặc nặng không khuấy được nữa thì vẫn dùng đôi đũa bếp đó kẹp bột liên tục đến khi bột chín trong (không còn có màu trắng đục) thì nhắc xuống.

3. Làm nhân: Đậu xanh đã bóc vỏ đem hầm chín, giã nhuyễn, thịt heo (cả nạc và mỡ) hoặc tôm hoặc cả hai thứ băm nhỏ. Đậu xanh nhuyễn, thịt hoặc tôm, hành, tiêu, bột ngọt, mắm muối trộn đều rồi đem tào dầu để làm nhân bánh.

4. Gói bánh: Xé từng miếng lá chuối mốc hoặc chuối chát có chiều ngang độ từ 2 - 2,5 dm, chiều dài theo khổ lá chuối, đem phơi nắng hoặc hơi lửa cho lá chuối héo dịu khi gói không bị gãy. Lấy từng lá chuối trải mỏng ra, bỏ nhân vào giữa bánh. Dùng tay bẻ gấp 2 mí lá 2 bên lại rồi bẻ gấp tiếp 2 đầu, lật úp bánh để mí lá nằm dưới, ta dùng 2 tay vuốt để bánh có độ mỏng đều.

5. Hấp bánh: Đổ nước lã vào xùng sao cho nước cách mặt rá chừng 1dm. Sắp bánh vào rá của xùng (khi sắp nhớ để độ hở giữa các lớp bánh, để bánh chín đều). Sắp xong, ta bắt xùng lên bếp đun sôi độ tiếng đồng hồ trở lại, bánh sẽ chín, nhắc xuống vớt trải ra trệt hoặc rổ, để nguội là ăn được.

Bánh nậm là loại bánh tuy làm công phu nhưng ai chịu khó đều làm được. Bánh này ăn ngon, có thể ăn no không biết ớn. Người già trẻ con, người bệnh khi ăn cơm không được, người nhà thường mua bánh nậm để họ ăn. Bánh nậm được làm bởi người chuyên làm để bán ở chợ hoặc bán dạo và khi gia đình có đám giỗ mới làm bánh nậm để cúng và đãi khách. Trong đám giỗ, bánh nậm, bánh ít, là món dọn sau cùng, khi khách ăn bánh nậm, bánh ít coi như xong cỗ (sau món xôi). Người nào có con còn nhỏ mà được mời đi ăn giỗ, khi về bao giờ cũng có 1 gói bánh nậm, bánh ít chủ nhà gửi cảm về cho con. Do vậy ở nông thôn quê tôi đám giỗ mà không có bánh nậm, bánh ít thì không ra đám giỗ.

53. BÁNH ÍT LÁ GAI

Bánh ít lá gai là loại bánh làm bằng bột gạo nếp với lá gai và đường cát, có nhân đậu xanh hoặc nhân dừa, gói lá chuối hấp chín.

Cách làm như sau:

- Gạo nếp ngâm nước âm âm độ từ 1-1,5 giờ, rồi đem xay thành bột nước, lấy dây cao su quấn buộc bao bột này vào cây cột nhà để bột ráo nước rồi đem phơi nắng đến khi bột vừa khô là dùng được.

- Hái những lá gai không quá già, quá non, rửa sạch. Đổ nước lã vào, bắt lên bếp đun sôi, bỏ tí muối vào để khi luộc lá gai có màu xanh. Khi nước sôi ta cho lá gai vào luộc đến khi chín bẩy, vớt ra xả nước lã, vắt ráo nước, bỏ vào cối giã nhuyễn.

- Cho đường cát trắng với tỷ lệ 1 kg bột, 1 kg đường và lưng chén nước lã vào chảo, bắt lên bếp đun đến khi đường sệt sệt thì nhắc xuống, đổ 1/4 đường này vào cối lá gai, tiếp tục giã để lá gai thật nhuyễn, ta cho bột nếp và số đường còn lại vào giã đến khi bột không còn dính cối là được. Chú ý giã bột càng nhuyễn thì bánh càng ngon, vậy nên dân gian có câu: "Bánh ngon nhờ còn quết bánh". Ngày nay, công nghiệp phát triển nên ở thành phố và cả một số vùng nông thôn không còn quết bột làm bánh ít bằng tay mà xay bằng máy. Việc xay bằng máy thì nhanh, tiện nhưng bánh không ngon bằng quết tay.

- Xé lá chuối ra từng miếng ngang độ 1,5 dm, dài theo khổ lá chuối. Đem phơi nắng hoặc hơ lửa để lá héo dịu khi gói tránh lá không bị gãy. Những miếng lá chuối này trải ra mâm hoặc trệt, ta bốc một cục bột vo tròn bằng trái chanh, ẹp mỏng ra, cho nhân đậu xanh đã luộc chín quết nhuyễn hoặc nhân dừa vào giữa, bao lớp bột lại thành bánh có hình khối chữ nhật (ở huyện Đồng Xuân) hoặc khối chóp (ở các huyện khác trong tỉnh Phú Yên gói bánh ít có chóp nhọn). Thoa một lớp mỏng dầu phụng lên mặt lá để bánh khỏi dính lá, cho bánh vào lá gói lại. Gói xong ta sắp vào xùng (nơi hấp bánh) hấp độ một tiếng đồng hồ, bánh chín lấy ra rổ hoặc trệt, để nguội là ăn được.

Ngày xưa, ở nông thôn quê tôi, bánh ít lá gai chỉ được làm khi nhà mình hoặc nhà bà con, hàng xóm có đám giỗ. Ngày nay bánh ít lá gai được một số người làm bánh chuyên nghiệp làm để bán, ai muốn ăn thì mua, có đám giỗ mà không đủ điều kiện tự làm bánh được thì đặc họ làm rất là tiện.

Bánh ít lá gai ăn rất ngon. Khi ta lột lớp lá chuối ra, màu bánh đen bóng, ăn vào có vị ngọt thanh, deo deo, thơm dịu dịu, mùi thơm của lá gai, vị bùi bùi của nhân đậu xanh hoặc beo béo của nhân dừa, làm cho ta ăn cái rồi muốn ăn cái nữa. Bánh ít lá gai không chỉ là món ăn đặc sản của nhân dân Đồng Xuân mà còn là món ăn đặc sản của nhân dân Phú Yên và cả miền Nam Trung bộ, cũng giống như bánh cốm nếp là món ăn đặc sản của Hà Nội.

54. BÁNH BÒ

Bánh bò là loại bánh làm bằng gạo lúa Đồng Nai (những năm 70 về trước), nay là gạo lúa 9 Đồng Nai, cùng với trứng trắng trứng gà và đường cát trắng với tỷ lệ : 1 lạng bột gạo, 1 lạng đường, 1 lòng trắng trứng gà (nếu 1 kg bột thì 1kg đường, 10 lòng trắng trứng gà) ba thứ trộn đều đổ vào chén, khi hấp thì bột nở bò lên miệng chén thành hình ba cái tai.

Cách làm như sau:

Lấy gạo lúa Đồng Nai hoặc gạo lúa 9 Đồng Nai ngâm nước 1 ngày 1 đêm rồi đem xay ra bột nước (giống như bột trắng bánh trắng). Đem bột nước này để cho rút hết nước, bỏ vào cối giã với mục đích cho nhẹ bột, đem phơi khô.

- Lấy lòng trắng trứng gà đổ vào tô hoặc xoong nhỏ, dùng nhiều chiếc đũa hoặc lò xo đánh đến khi lòng trắng trứng nổi bọt đặc như kem.

- Ba thứ bột gạo, đường, lòng trắng trứng gà đã đánh thành kem trộn đều và dùng tay bóp cho thật mịn rồi đổ vào chén đất hoặc chén thiếc loại nhỏ (chén đổ bánh bò). Dùng cái chong chóng làm bằng nhôm có 3 cạnh, nhúng 3 cạnh này vào nước canh rồi mới ị xuống mặt bột trong chén để khi hấp, bánh nở thành 3 tai. Muốn bánh có 1 màu hoặc nhiều màu ở tai thì ta hòa màu thực phẩm vào rượu rồi lấy một ít bột nguyên liệu để làm bánh trộn đều với rượu màu này (mỗi màu đều phải hòa trộn riêng)

Cách cho màu vào bánh: muốn bánh có màu thì ta đổ bột màu đã pha chế trên vào chính giữa mặt bột trong chén, muốn nhiều màu cứ việc cho bột màu khác chồng lên màu đổ trước. Khi bánh chín những tai bánh sẽ có nhiều màu riêng biệt rất đẹp.

- Lấy cái xừng hấp bánh (xừng này có nắp đậy mặt kính để kiểm tra độ nở, chín của bánh) cho nước lã vào sao cho nước còn cách mặt rá khoảng 1dm. Sau đó để những chén bột vào rá rồi bắt lên bếp đun đều lửa, sôi độ 15 đến 20 phút, bánh nở đều 3 tai, chín, nhắc xuống, để nguội, lấy bánh ra khỏi chén, ta sẽ được những cái bánh bò 3 tai xinh xinh đẹp mắt, ăn thấy dai dai, ngọt, thơm.

Giá trị nhất của bánh bò là dùng để trưng bày ngày tết, đám cưới, đơn cỗ bông rất đẹp. Một đĩa bánh trong ngày tết hoặc đám cưới ở nông thôn bao giờ cũng có nhiều loại bánh tự làm gồm 1 cái bánh bò ở chính giữa đĩa, xung quanh có bánh thuẫn, bánh men, bánh in, cốm gừng, cốm nếp, mứt gừng, mứt bí chanh, mứt quả chanh,... tạo ra nhiều màu sắc, nhiều hương vị hấp dẫn. Khi khách đến chúc mừng năm mới hoặc đám cưới, trước tiên chủ nhà rót trà, dọn đĩa bánh tự chế biến ra mời khách ăn, trò chuyện, chúc mừng, cười nói rôm rã thật vui vẻ, đầm ấm tình làng nghĩa xóm.

55. BÁNH MEN

Bánh men là một loại bánh làm bằng bột khoai hạ và bột sắn, đường và nước cốt củi dừa với tỉ lệ: bột khoai hạ 1 kg, bột sắn 0,3kg, đường cát trắng 0,6 kg và 1 trái dừa

thật già thật to đập ra nạo nhỏ bỏ vào cối giã (hoặc xay) nhuyễn cho vào miếng vải túm lại vắt lấy nước cốt, bỏ xác.

Cách làm như sau:

- Ba thứ: bột, đường, cốt nước củi dừa cho vào cối giã đến khi bột mịn kết dính chặt với nhau, bột không còn dính tay.

- Ta lấy giấy trắng (giấy học sinh) cắt thành những miếng tròn đường kính khoảng 6cm. Dùng tay nắn bột thành bánh (bánh tròn hoặc bánh có bốn tai) để lên tấm giấy. Lấy một cục bột màu (bột làm bánh pha thêm màu thực phẩm vào, thường là màu đỏ) bỏ vào giữa bánh với mục đích để cho cái bánh có hình dáng màu sắc đẹp.

- Dùng âu đất đổ cát sông vào dày độ 2 lóng ngón tay. Cắt miếng thiếc tròn bằng miệng âu để lên trên mặt cát trong âu, để bánh lên trên miếng thiếc, đập nắp âu lại, bắt lên quả lò lửa và bỏ lửa than trên nắp âu, thường dờ nắp thăm kiểm tra độ nóng của lửa, nếu non lửa thì bánh bị cứng, ở giữa bánh không chín, bột còn trắng, lửa vừa bánh nở, chín xốp ngon.

Khi bánh đã chín, ta dùng đũa gấp bánh ra, tiếp tục cho bánh chưa hấp vào, cứ vậy cho đến khi hết bột thì thôi.

Bánh men là một loại bánh tuy nhiều công đoạn nhưng dễ làm, đối với nhà quê nguyên liệu làm bánh men là có sẵn không tốn tiền mua. Bánh men tuy không thơm, bở bằng bánh thuần nhưng cũng khá ngon, ăn xốp giòn, ngọt, béo. Khi dọn một đĩa bánh có nhiều loại bánh, trẻ con thường thích ăn bánh men nhất.

Bánh men thường làm để cúng, đãi khách và cho mọi người trong gia đình ăn trong những ngày tết, giỗ, đám cưới. Những ngày khác ít khi làm bánh để ăn.

56. BÁNH THUẦN

Bánh Thuần là loại bánh làm bằng bột khoai hạ (Có pha thêm 1/10 bột sắn vào để bánh có độ dai), đường và trứng vịt, với tỉ lệ: 9 lạng bột khoai hạ và 1 lạng bột sắn, 8 lạng đường cát trắng, 10 trứng vịt (nếu trứng nhỏ phải 12 trứng). Ba thứ trộn đều đánh cho thật nhuyễn, đổ vào khuôn rồi đem hấp trên than nóng, bánh sẽ nở xốp, thơm ngon.

Cách làm Bánh Thuần như sau:

- Đánh bột: đập trứng vịt lấy cả lòng trắng và lòng đỏ đổ vào thau hoặc xoong rồi cho đường cát vào đánh đến khi tan hết đường thì ta bỏ bột vào trộn đều. Lấy 1 củ gừng xắt lát mỏng, giã nhỏ, vắt lấy nước, nước gừng này cho vào bột đã trộn đường và trứng. Dùng nhiều chiếc đũa ấm cơm hoặc lò xo làm bằng nhôm, bằng sắt đánh liên tục vào xoong hoặc thau bột, đánh đến khi ta nghe thấy bịch bịch, lấy vài hạt bột nhỏ vào chén nước lã, bột không chìm mà nổi là đã vừa, nếu bột chìm thì cứ tiếp tục đánh.

- Đổ bánh: Nhúm lò lửa thật hùng. Lấy cái xoong to cho cát sông vào bắt lên lò lửa (ngày xưa nước ta dùng âu đất để hấp bánh thuẫn chứ không dùng xoong). Xoa dầu thực vật (thường là dầu phụng) và khuôn Bánh Thuần, để những khuôn này vào nồi cát đã nóng, đập nắp xoong, gấp lửa than bỏ lên trên nắp, phải siêng dờ nắp xoong để kiểm tra độ lửa, nếu bánh không nở mà mặt phẳng lì là yếu lửa trên, già lửa thì bánh sém, nên lửa phải vừa trên vừa dưới bánh mới nở, xốp, chín đều, không bị cháy sém.

Khi bánh chín, dùng cây que nhọn cắm vào bánh lấy ra để trên sàng. Tiếp tục xoa dầu vào khuôn, đợi khi khuôn nóng, dầu tới, đổ bột vào. Cứ tiếp tục như vậy, ta sẽ được nhiều bánh thuẫn tỏa mùi thơm phức.

Bánh Thuần là một loại bánh đặc biệt thơm ngon, bổ. Nó được làm bởi những nguyên liệu luôn có sẵn ở những gia đình quê tôi (chỉ có trứng vịt thì thường phải ra chợ mua) nhưng vì làm nó hơi cầu kỳ tốn công nên thường chỉ ngày tết, đám cưới, ngày giỗ mới được các bà nội trợ đầu tư công sức ra làm để cúng, đãi khách và cũng trong những ngày này người dân quê tôi mới được ăn bánh thuẫn, bánh bò, bánh men.... Bánh thuẫn ăn ngon nhất là lúc còn hơi nóng, lúc đó bánh xốp mềm và rất thơm. Muốn để bánh ăn lâu dài không bị hư thì ta phải đem phơi nắng cho thật khô rồi bỏ vào thau, đậy kín nắp.

Ngày nay bánh thuẫn đã trở thành hàng hóa, không phải chỉ người nông dân làm để cúng giỗ mà có nhiều người làm bánh thuẫn, bánh bò, bánh men chuyên nghiệp, bán quanh năm, ai cần đến họ mua. Vì thế nên ngày xưa người phụ nữ nông thôn nào cũng biết làm bánh, nay chỉ còn rất ít người biết làm. Đó là một xu hướng tất yếu trong quá trình công nghiệp hóa. Nếu chúng ta không sưu tầm, biên soạn lưu giữ những giá trị truyền thống của nhiều thế hệ trước truyền lại thì những giá trị ấy sẽ mai một lần, rồi sẽ biến mất.

57.CỐM GỪNG VÀ BÍ CHANH

Đây là loại cốm làm bằng nguyên liệu gừng, bí chanh và đường cát trắng với tỉ lệ: gừng và bí 1 kg; đường 1kg. Ba thứ này đem rim rồi bỏ vào khuôn đóng thành miếng như miếng gạch.

Cách làm như sau:

- Gừng củ nạo vỏ, rửa sạch, xắt ngang thành những lát vuông, rồi xắt nhỏ một lần nữa thành những cọng lớn hơn cọng tranh một tí, đem ngâm nước lã một ngày (nhớ nặn nước chanh vào nước ngâm gừng với tỉ lệ 1 kg gừng độ 2 trái chanh để gừng trắng).

Khi gừng đã ngâm một ngày, ta vớt ra, cho vào nồi luộc vừa chín, đổ ra để đấy (phải cho một cục phèn chua bằng ngón tay vào nước luộc gừng)

- Bí chanh gọt vỏ, xắt thành những thanh mỏng, xắt lại 1 lần nữa, cho vào nước sôi ngâm độ 3 tiếng đồng hồ, vớt ra xả sạch, đem luộc như luộc gừng (có thể cho vào luộc chung với gừng).

- Cho đường cát trắng vào chảo, đổ nước vào khuấy cho tan đường (1 kg đường, độ 2 chén ăn cơm nước) bắt lên bếp đến khi đường thành xirô, đổ gừng và bí chanh vào, rêu rêu lửa (đừng cho sôi, sôi sẽ dẻo thành kẹo). Khi đường, gừng, bí chanh đã keo kết lại, ta múc ra chảo khác, tiếp tục bắt lên bếp xào cho vừa khô (còn dẻo dẻo) ta múc ra cho vào khuôn ép thành miếng như miếng gạch, rồi lấy ra khỏi khuôn, đem phơi nắng cho khô, để ăn nhiều ngày, để lâu mấy cũng không bao giờ hư. Cốm gừng và bí chanh chỉ được làm trong những ngày tết nguyên đán do những người nội trợ nông thôn làm. Đây làm món để cúng và đãi khách trong những ngày tết, đồng thời là món để đãi bạn gặt lúa trắng, lúa Đồng Nai sau tết.

Cốm gừng và bí chanh là món ăn ngon, có vị ngọt của đường, vị cay thơm của gừng có tác dụng tăng tiêu hóa và ngăn chặn chứng đầy bụng, tiêu chảy do trong những ngày tết ăn nhiều chất bổ. Đây còn là món quà quý của người dân quê tôi đối với khách gần xa.

58. BÁNH XÈO

Bánh xèo là loại bánh làm bằng gạo tẻ xay thành bột nước, tráng mỏng lên khuôn đã thoa dầu thực vật đang nóng, bánh chín ta gấp đôi lại, trong đó có nhân tôm, thịt hoặc nấm mối.

Cách làm như sau:

- Tôm lột vỏ, thịt heo xắt nhỏ. Nếu hôm nào có nấm mối (một năm nấm mối chỉ mọc từ 3 đến 4 lần tháng 9 đến tháng 11 âm lịch. Nấm mối ở rừng và ở những hàng cây dọc sông suối). Khi nhô được nấm, ta làm sạch, tách tai, xé chân cho vào chảo xào vừa chín, vớt thịt nấm ra tô để làm nhân bánh, nước nấm đổ vào bột khuấy đều. Nấm mối ngọt và thơm nên bánh xèo nấm ngon hơn Bánh xèo thịt, Bánh xèo tôm.

- Khi bột đã xay xong. Tôm, thịt hoặc nấm để làm nhân đã có sẵn. Ta chuẩn bị khuôn và hỏa lò. Nếu làm cho nhiều người ăn thì phải chuẩn bị 2 khuôn trở lên để đúc cho nhanh, kịp ăn. Khi hỏa lò đã hừng lửa, bắt khuôn lên, khuôn nóng, thoa dầu, dầu tới (dầu đã bốc khói) ta cho thịt, tôm hoặc nấm vào rồi đổ bột vào khuôn kêu "xèo" thật vui tai. Vì có tiếng kêu "xèo" vui tai ấy cộng với mùi thơm tổng hợp của dầu, của thịt, tôm toả đi chung quanh nên hôm nào có nhà đúc bánh xèo là cả xóm đều biết.

Khi bánh đã chín, ta dùng miếng thanh tre đẹp hoặc cái dao mỏng gấp đôi bánh lại rồi vớt ra.

Bánh xèo không phải làm món đặc sản của vùng quê nào ở Phú Yên mà là món ăn truyền thống của các tỉnh phía nam nước ta. Nó là món ăn ngon, dễ làm, nếu ai chịu khó học hỏi thì sẽ làm được.

Để có bữa ăn bánh xèo thú vị, ta phải chuẩn bị một rổ rau sống và một tô nước mắm thật ngon. Rổ rau sống phải có nhiều loại rau gồm xà lách, lá cải, húng đưng, húng dũi, lá hành, lá tía tô, giá... Có nhiều loại nước chấm bánh xèo: Nước mắm đục (nước

mắm nêm làm bằng cá cơm) và nước mắm trong. Những nước mắm này phải có đủ gia vị mới ngon, các gia vị đó gồm : ớt, tỏi (nếu có lá tỏi tươi thì càng ngon) giã nhỏ, vài miếng thơm (dứa) xắt nhỏ, bột ngọt (có người không dùng bột ngọt mà dùng đường). Tất cả gia vị ấy trộn vào nước mắm.

Có nhiều cách ăn bánh xèo. Có người cho bánh vào chén rồi gấp ra, chan nước mắm vào ăn. Nhưng cách ăn phổ biến nhất, ngon nhất là dùng tay lấy nguyên một cái bánh cho rau vào cuộn lại rồi chấm nước mắm ăn. Kiểu ăn này tuy dân dã nhưng thật thú vị, tay miệng đều bóng dầu mỡ, ăn hết cái này tiếp tục lấy cái khác ăn no không biết ớn.

Ở nông thôn, khi nhà hết công việc đồng áng hoặc hôm nào mưa dầm gió bắt, có tôm, thịt hoặc nhồ được nấu, đặc biệt khi nhà có khách thân thì thường làm bánh xèo ăn, đãi khách. Lúc còn nhỏ mỗi lần thấy má tôi xay bột làm bánh xèo thì tôi vui vô cùng.

Ở thành phố có nhiều người làm bánh xèo chuyên nghiệp bán ở quán hoặc vỉa hè, ai muốn ăn thì cứ việc đi mua về ăn hoặc rủ nhau đến mua ăn tại chỗ.

Bánh xèo là món ăn ngon, hợp khẩu vị với nhiều người. Nó là món ăn đãi bạn, món ăn no bụng, món ăn vui vậy.

59. BA ĐẬU

Ba đậu là món ăn quen thuộc của người dân quê tôi được chế biến từ gạo, đậu phụng, đậu xanh với tỉ lệ: gạo 50%, đậu phụng từ 30-35%, đậu xanh từ 15-20%. Ví dụ: Tổng số 3 thứ là 1 kg thì gạo 500g, đậu phụng từ 300g - 350g, đậu xanh từ 150-200g.

Cách làm ba đậu như sau:

- Đậu xanh đem chà hoặc xay để hạt đậu tách làm hai rồi đem ngâm và đãi vỏ đậu ra.

- Gạo đem ngâm nước hâm hãm (từ 50-60⁰C) khoảng 1 tiếng đồng hồ.

- Ba thứ trộn lại, đem xay thành bột nước, đổ vào chảo, bắt lên bếp lửa, dùng đôi đũa bép (đũa dùng để bới cơm) khuấy đều liên tục (nhớ nhỏ lửa) cho đến khi nước bột kết lại dẻo quánh không khuấy được nữa thì vẫn dùng đôi đũa đó kẹp bột liên tục (mỗi tay cầm một chiếc đũa đánh chéo nhau lại) đến khi bột chín thì ta nhắc xuống đổ xuống mâm hoặc nia, trải đều dày độ 2-3 cm. Để nguội cắt thành miếng, ta sẽ có một món ăn ngon, béo, bổ. Có thể ăn thay cơm hoặc ăn với cơm. Muốn ngon hơn ta lấy dầu (ngon nhất là dầu phụng) đem khử, thái hẹ bỏ vào dầu. Dầu này sôi lên mặt miếng đậu sẽ làm cho miếng đậu béo, thơm ngon hơn nhiều.

Hồi tôi còn nhỏ, mỗi lần nghe má tôi nói " bữa nay làm ba đậu ăn" thì trong lòng tôi mừng như mở hội. Ngày nay, trong điều kiện kinh tế có khá hơn, có nhiều món ăn hơn, nhưng khi có thời gian rảnh rỗi thì cả nhà cùng nhau làm ba đậu để ăn.

60. KẸO ĐẬU PHỤNG

Từ xưa tới nay, mía đường và đậu phụng là sản phẩm truyền thống và rất dồi dào ở huyện Đồng Xuân. Vì đường và đậu phụng nhiều như vậy nên khi khách đến nhà thăm chơi, chủ nhà thường mời khách ăn đường với đậu phụng. Đơn giản là ăn đường đen với đậu phụng tươi (múc đường đen ra chén, lột đậu phụng tươi mới nhô về bỏ vào chén đường, ăn rất ngon) hoặc đường cát với đậu phụng rang hoặc nếu khách chơi lâu thì làm kẹo đậu phụng mời khách.

Cách làm kẹo đậu phụng như sau:

- Lấy đậu phụng khô lột vỏ, rang chín, chà tách vỏ lụa

- Đường đen hoặc đường cát trắng đổ vào chảo, cho thêm nước lã vào (tỉ lệ nước lã đường bằng từ 15-20%)

Ví dụ: 5 chén đường, gần 1 chén nước.

- Bật chảo đường lên bếp đun sôi khi sôi nhỏ lửa (to lửa đường trào). Ta dùng vá thường xuyên khuấy đều và thử độ chín của đường. Để thử độ chín của đường ta cho vài giọt đường vào chén nước, thấy đường dẻo quẩn lại là đường đã chín, đường còn tan trong nước là chưa chín, đường vào nước mà cứng là đã già và sẽ cháy khét.

- Khi đường sắp chín, ta đổ đậu phụng đã rang chín vào, khuấy đều, khi đường đã chín nhắc xuống. Muốn ăn đường khô, khi đã nhắc xuống ta khuấy liên tục đến khi đường sệt sệt, dùng vá múc đổ ra mâm tạo thành từng miếng một. Muốn ăn đường dẻo, ta phải cho thêm nước chanh (một, vài trái) hoặc khế vào để tăng độ dẻo, đến khi đường chín ta đổ ra mâm, sau 5 phút là ăn được. Nhớ xoa dầu phụng hoặc dầu ăn để khác trên mặt mâm dùng để kẹo dẻo khỏi dính mâm, nếu mặt mâm không xoa thì kẹo sẽ dính mâm.

Kẹo đậu phụng là món ăn ngon, có nhiều dinh dưỡng, hợp khẩu vị với mọi người.

61. THỊT BÒ XÀO LÁ LỐT

Những năm về trước, Thịt bò xào lá lốt không phải là món ăn thường xuyên của người dân quê tôi mà thỉnh thoảng mới được ăn. Bởi vì bò là để cày, chỉ khi nào bò bị tai nạn (gãy chân, ăn lá sắn chết) hoặc bò xấu mã (bướm trán, lang o, lang đùi, lang đuôi) hoặc lười cày, phân chủ thì mới bán thịt. Dân gian quê tôi có câu tục ngữ đúc kết: "Nếu con bò nào "bướm trán, lang đuôi, lang đùi thì ních thịt" hoặc "Bướm trán lang o ra gò ních thịt"

Khi một thôn nào đó có nhà làm thịt bò thì hôm đó nhà nào cũng mua một miếng về ăn, món đầu tiên nghĩ đến là: Thịt bò xào lá lốt

Cách chế biến như sau:

- Thịt bò xắt mỏng. Lá lốt rửa sạch xắt ngang làm 2, làm 3. Số lượng giữa thịt bò và lá lốt tùy thích từng người có tỷ lệ thích hợp, có thể lượng lá lốt bằng từ 20-100% lượng thịt bò. ví dụ: thịt bò 1 kg thì lá lốt có thể từ 200g đến 1kg.

- Cho dầu phụng vào chảo (các loại dầu khác cũng được nhưng không ngon bằng dầu phụng) bắt lên bếp lửa đến khi dầu tới (khi dầu bốc hơi là dầu tới). Xắt vài củ hành ta cho vào dầu đã tới để khử. Khử xong, ta đổ thịt bò vào xào vừa chín, cho tiếp lá lốt vào đảo đều, khi nào lá lốt chín, nêm nếm muối, nước mắm, bột ngọt sao cho vừa ăn, nhắc xuống, ta sẽ có một món ăn thơm phức tuyệt vời.

Thịt bò xào lá lốt không chỉ là món ăn của người nông dân mà còn món ăn của những người sành ăn.

Thịt bò xào là lốt không chỉ là món ăn ngon, bổ mà còn là món ăn chữa nhiều bệnh, bởi vì theo Thượng Hải Lãn ông thì: "Lá lốt cay mà rất ôn, thông đạt đến xương cốt, chữa chứng đau lưng, đau hoắc loạn, đi lý vì lạnh và chứng khí độc trên rừng núi" (1). Và ông cũng đã viết rằng: " Thịt bò cam mà ôn, ấm cho tỳ vị mà mạch cho lung gối, người nhọt ngứa nên kiêng"(2)

62. XÔI GÀ

Những năm về trước ở quê tôi nhà nào cũng tự sản xuất nếp để ăn quanh năm. Họ trồng nhiều loại nếp, nhưng chỉ có 2 loại nếp chủ lực là nếp tằm và nếp quạ. Nếp quạ vừa dẻo vừa thơm (nếp quạ có vỏ màu đen).

Gà thì nhà nào cũng nuôi chủ yếu là để ăn thịt. Do vậy khi muốn ăn xôi gà thì lúc nào cũng có sẵn nguyên liệu để nấu.

Cách nấu Xôi gà như sau:

- Gạo nếp vo sạch, chắt ráo nước, cho vào nồi nước đã đun sôi (nước nhiều hay ít là tùy lượng nếp) dùng đũa đảo đều, tiếp tục đun độ 4-5 phút, đến khi khô nước, hong chín.

- Thịt gà đã tào dầu, cho vào nồi xôi đã chín, dùng đũa trộn đều, nhắc xuống ta sẽ có một món ăn thơm, ngon tuyệt vời. Chắc lẽ ai cũng thích ăn.

Xôi chim cuốc cũng rất ngon, thật ra ngon hơn xôi gà. Cách nấu giống nấu xôi gà chỉ khác ở chỗ thịt gà thì xắt thật nhỏ, còn cuốc thì băm thật nhỏ cả thịt lẫn xương rồi đem tào dầu và cho vào nồi xôi trộn đều.

(1) Hải Thượng Lãn ÔngThuốc Việt Nam. NXB Văn hóa dân tộc Hà Nội 1997, trang 10

(2) Hải Thượng Lãn ÔngThuốc Việt Nam. NXB Văn hóa dân tộc Hà Nội 1997, trang 56

Xôi gà không chỉ là món ăn ngon của bữa ăn thường mà còn là món ăn không bao giờ thiếu của những đám cúng giỗ của quê tôi. Đây là món dọn cuối cùng của bữa cỗ. Vậy nên dân gian có câu: "ăn xôi rồi chuyện". Tức khi chủ nhà dọn đĩa xôi lên, mọi người khách ngồi cỗ đều phải gấp xôi ăn rồi mới đứng dậy, ra trước cửa có thau nước để sẵn rửa tay rồi ngồi vào bàn nước ăn bánh ngọt, ăn trái cây, uống nước, chào chủ ra về.

63. LƯƠN UM CHUỐI CÂY

Cây chuối dùng để xào lươn là cây chuối non của loại chuối chát và chuối mốc (chuối chát ngon hơn). Ở nông thôn, 2 loại chuối này nhà nào cũng trồng một hai bụi để ăn cây và ăn quả.

Lươn thì bắt được ở ruộng hoặc mua ở chợ. Lươn chế biến được nhiều món ăn, nhưng chỉ có 2 món ngon nhất là cháo lươn và lươn um chuối cây.

Cách làm món lươn um chuối cây như sau:

- Chuối cây non chặt về, lột bỏ những bẹ ngoài. Dùng dao xắt ngang cây chuối từng lát mỏng, rồi đem ngâm nước có bỏ ít muối vào để chuối ra hết mủ, xả lại nước lã, vắt ráo nước.

- Lươn còn sống (chưa chết) rửa sạch, bỏ vào nồi, đổ vào nửa chén nước lã, đun sôi đến khi lươn vừa chín, nhắc xuống, vớt lươn ra, ta dùng tay tách lấy thịt bỏ xương.

- Thịt lươn đem tào dầu rồi bỏ chuối vào trộn đều, đổ nước luộc lươn vào đây vung đến khi chuối chín, nêm nếm muối, nước mắm, ớt, bột ngọt sao cho vừa ăn, nhắc xuống, ta sẽ có món ăn ngon, ngọt, bổ. Theo Hải Thượng Lãn ông thì "lươn không có chất độc, bổ âm, chữa chứng băng huyết, chữa phong thấp, là một thức ăn ôn bổ, thứ này con nào góc đầu lên mà bỏ đi hay là có điểm trắng thời không ăn được". (1)

Cá lóc um chuối cây cũng ngon như món lươn um chuối cây. Cách chế biến cũng như trên.

Cá lóc và lươn um chuối cây trước kia là món ăn dân dã của Người nông dân. Nay được đưa vào danh mục món ăn của các nhà hàng.

(1) Hải Thượng Lãn Ông. *Thuốc Việt Nam*, NXB văn hóa dân tộc, Hà Nội - 1997, trang 45

64. CHÈ ĐẬU ĐEN

Những năm bảy mươi về trước ở quê tôi nhà nào cũng trồng đậu đen để làm nhân bánh, ghé cơm, nấu chè và rang vàng (hơi cháy đen) để nấu nước uống hàng ngày. Đậu đen không những là thức ăn có nhiều chất dinh dưỡng mà còn là 1 vị thuốc trong thức ăn, có nhiều công dụng trong chữa bệnh, nhất là các bệnh nhiệt, nắng nóng. Theo Trần Đức thì : "đậu đen vị ngọt tính mát, bổ thận, trừ phong nhiệt, giải độc, hạ khí, lợi tiểu, chữa bệnh thận tiêu khát (đái tháo) (1) và theo lời Hải Thượng Lãn Ông thì " Đậu đen hơi hàn không có chất độc, giải độc, trừ thấp, thêm cho thận thủy, bổ âm" (2)

Đậu đen có nhiều công năng chữa bệnh như vậy nhưng điều đó ngoài tầm hiểu biết của người nông dân quê tôi, họ chỉ biết chế biến đậu đen làm các món ăn, trong đó có món chè đậu đen.

Chè đậu đen rất dễ nấu, nhưng nếu ai không biết hoặc sơ ý một tí thì dù nấu kéo dài bao nhiêu cũng sẽ có nhiều hạt đậu không chín (dân quê tôi gọi hiện tượng đó là "đậu bị đoạn").

Cách nấu như sau:

- Đậu đen nguyên hạt đổ vào nồi cùng với nước lã với tỉ lệ đậu 1, nước 5 đến 6. Bắt nồi đậu lên bếp đun sôi từ 40 đến 50 phút là đậu chín.

Chú ý: Khi đậu đen chưa chín, ta không được dùng bất cứ vật gì khoá vào nồi đậu đang nấu, vì nếu dùng đũa hoặc vật gì khoá vào sẽ làm cho nhiều hạt đậu trong nồi không chín, hay còn gọi là bị đoạn, khi ăn trúng những hạt đậu bị đoạn này có mùi rất hôi.

Khi đậu đã chín, ta cho đường và cho tí muối vào (muối có tác dụng làm cho chè ngọt thanh) và vắt nước gừng vào cho chè có mùi thơm cay hấp dẫn. Dùng đũa hoặc vá khoá đều cho đường và muối tan, tiếp tục đun nhỏ lửa độ 10 phút hoặc 15 phút cho đường ngấm vào đậu và đường với nước đậu keo kết. Nhấc nồi chè xuống để nguội, múc ra ly ăn. Khi ăn nếu có đá lạnh ta cho vào ly chè sẽ tăng thêm độ ngon, mát.

(1) Lê Trần Đức - Trồng hái và dùng cây thuốc - Tập I. NXB nông nghiệp Hà Nội 1986 - trang 151

(2) Hải Thượng Lãn Ông. Thuốc Việt Nam - NXB văn hóa dân tộc Hà Nội - 1997 - trang 21

Chè đậu đen là món ăn chơi, ăn giải nhiệt khi nắng nóng. Chè đậu

đen còn là món ăn đãi khách, đãi thợ làm công. Ngày nay các quán giải khát ở thành phố thường có món chè đậu đen. Vào những mùa nắng nóng quán nào có món chè này thì sẽ

đông khách. Vì đây không những làm món ăn bổ dưỡng mà còn là món ăn mát, giải nhiệt.

65. CHÈ NẾP VÀ ĐẬU XANH

Nguyên liệu chín để nấu chè nếp và đậu xanh là gạo nếp, đậu xanh đã bóc vỏ, đường cát trắng và 2 nguyên liệu phụ: muối và gừng.

- Gạo nếp và đậu xanh đã bóc sạch vỏ cho vào nồi, vo sạch, bắt lên bếp đun sôi đến khi gạo nếp và đậu xanh chín nhuyển, hơi đặc (như cháo đặc), bỏ đường cát trắng và tí muối vào (lượng muối bỏ vào nồi chè bằng nửa lượng muối nêm canh)

- Lấy một củ gừng xắt từng lát mỏng, giã nhỏ, rồi vắt lấy nước cho vào nồi chè.

- Khi đã cho đường, tí muối, nước gừng vào nồi chè, ta tiếp tục đun độ từ 20 phút, chừng nào mặt nồi chè sánh lại là đường đã tới. Khi đường đã tới thì chè để cả tháng (trong điều kiện không có tủ lạnh) ăn vẫn ngon, không bị rữa, bị chua.

Chè nếp và đậu xanh là món chè mà nước dân quê tôi (và chắc nhiều vùng quê khác) thường nấu để cúng rằm, cúng các bác và nấu để thường xuyên trong nhà, lúc nào muốn ăn là bung ra ăn, rất tiện lợi. Đây làm món ăn ngon, bổ, nhiều dinh dưỡng, ai cũng thích ăn.

66. ME MUỐI

Me là một loại cây thân gỗ, lá kép lông chim. Ra hoa thường tháng tư. Trái chín tháng 1 và tháng 2.

Trái me dài từ 10-20 cm. To độ từ bằng ngón tay út đến ngón tay cái. Lá và quả có vị chua. Lá non dùng để nấu chua với cá sông, cá đồng rất ngon. Trái ăn được từ lúc non đến lúc chín. Me non mà chấm với mắm ruốc thì ăn bao nhiêu cũng không biết ớn, ai thấy cũng thèm muốn ăn liền. Do vậy, nên dân gian quê tôi có câu

"Me chua đứng trước cửa chùa.

Thầy tu chín kiếp thấy me cũng thèm"

Những cây me trưởng thành ra trái rất sai, mỗi vụ một cây có thể ra từ 100 đến 300 kg quả chín. Khi quả chín đều, ta chỉ việc leo lên từng cành cây me run mạnh là những trái me chín (me đã chín mõ) rụng xuống hết, ta lượm về, lột vỏ rồi trộn đường và muối hầm với tỉ lệ: 0,7 phần đường, 0,7 phần muối, 10 phần me. Đường, muối và me phải trộn thật đều. Ta sắp một lớp me vào thạp hoặc thau, rắc một lớp muối và đường lên lớp me đó, cứ vậy cho đến khi hết.

Me đã trộn muối và đường bỏ vào thạp hoặc thẩu, đậy nắp kín, để ăn quanh năm. Me muối dùng để nấu chua, hoặc khi đi lao động mồ hôi đổ nhiều, mệt nhọc, về nhà ta lấy vài trái me muối ăn rồi uống vài chén nước trà người khỏe lại ngay.

Me muối là món ăn dân dã, dễ làm, ăn ngon. Nếu nhà nào có một thạp me muối thường xuyên trong nhà thì rất tiện lợi cho việc nấu chua, giải khát, giải cơn mệt nhọc khi đi lao động về.

67. RƯỢU CÀN

Bản sắc văn hóa rõ nét nhất của đồng bào dân tộc thiểu số Phú Yên và tây nguyên là: nhà sàn, công chiêng, Rượu cần và về ăn mặc thì đàn ông đóng khố, đàn bà mặc ên bằng vải tự dệt có nhiều hoa văn đặc sắc.

Rượu cần là loại thức uống có men, làm bằng sắn hoặc bắp nấu chín ủ với men rượu, cho vào ché đậy kín. Sau một tuần trở lên, ta đổ nước lã vào, dùng cần hút ra tô hoặc hút uống trực tiếp.

Loại sắn nào cũng làm rượu cần được, nhưng ngon nhất vẫn là sắn gòn. Bởi sắn gòn bùi, rượu sẽ ngọt, thơm hơn và không bị đau đầu khi uống nhiều. Bắp làm rượu cần thì chất lượng rượu ngon, ngọt hơn. Nhưng đồng bào dân tộc thiểu số Đồng Xuân chỉ dùng sắn chứ ít khi dùng bắp để nấu rượu cần, nên tôi không viết cách nấu rượu cần bằng bắp.

Cách làm rượu cần như sau:

- Sắn ở rẫy nhỏ về, lột vỏ, chặt ra từng khúc độ nửa gang tay, rửa sạch, luộc chín, để thật nguội, tách khúc sắn ra làm hai, loại bỏ dăm ở giữa củ sắn, rồi sắp sắn ra trệt hoặc thùng. Dùng men mua ở chợ nghiền nhỏ (có nơi người ta làm men bỏ rượu cần bằng lá cây), rắc đều lên từng lớp sắn (giống như bỏ cơm rượu) lấy lá chuối hoặc ni lông tú kín lại để giữ nhiệt độ, giữ mùi, nếu không tú kín thì rượu sẽ lạt, đắng. Sau ba ngày ủ, ta bỏ sắn đã ủ men vào ché.

Ché dùng để bỏ rượu cần là ché sành, bên ngoài có tráng men hơi nâu, có hoa văn, thân tron, giữa phình to, miệng loe. Ché có nhiều loại to, nhỏ khác nhau, nhỏ thể tích cúng đến năm, bay lít nước, lớn có thể đến hai mươi lít. Trước khi cho sắn đã ủ men vào ché, ta bỏ trấu xuống đáy ché dày độ một ngón tay (5-6cm). Mục đích bỏ trấu xuống đáy ché là để khi cắm cần vào hút khỏi bị nghẹt cần. Khi cho trấu vào xong, ta sắp từng lớp sắn vào cho đến gần đầy rồi tiếp tục đổ từ một đến hai tô trấu trên miệng ché để giữ độ ẩm cho ché rượu. Sau cùng là lấy lá chuối hoặc ni lông bịt miệng ché và lấy dây cột chặt để ché rượu vào góc nhà sàn, sau một tuần là dùng được, nhưng để càng lâu càng ngon (trong vòng 2 tháng trở lại, sau 2 tháng có thể bị hư). Khi rượu cần đúng độ ngon thì nước của nó có màu vàng như mật ong, vị ngọt như mật hiệp pha loãng (nước mía nấu thành mật, chưa đủ độ chín để kết thành đường khô gọi là mật hiệp).

Cần dùng để hút rượu được làm bằng cây mò o, to bằng ngón tay út, dài độ sai tay. Cũng giống như cây tre, cây trúc, cây mò o có lỗ ở giữa, nhưng giữa các mắt không thông với nhau, để thông được, đồng bào họ khéo léo dùng cây nhọn, cứng dùi bứt những mắt ngăn cách, làm cho cây cần thông từ đầu đến cuối.

- Rượu cần được đem ra uống khi nhà có khách quý, có lễ bỏ mả, lễ mừng nhà mới, lễ đâm trâu xây cột, mừng lúa mới, v.v... Khi uống chủ nhà bưng ché rượu ra giữa nhà cột chặt vào cột, đổ nước lã vô đây ché, mọi người từ chủ nhà đến khách ngồi bệt trên sàn nhà quanh ché rượu, ông chủ thọc cần vào rồi gắn sáp ong giữa cần đốt lên, cúng vài vài câu rồi mới uống, ché rượu đầy nước gần tràn ra ngoài, Khi uống, chủ nhà phân công một người trong gia đình (vợ hoặc con gái) bưng tô nước lã châm vào ché rượu. Người uống cầm cần hút, người đổ nước từ từ châm nước vào sao cho không tràn nước ra ngoài đến khi hết tô nước thì người uống mới được chuyển cần cho nước khác, thả (buông cần) là mất phép lịch sự, cứ tiếp tục như vậy cho đến giáp vận, uống chừng nào rượu lạt, mọi người ra về hết mới thôi.

Chú ý khi uống, người già nhất trong hội uống trước, rồi mới tới tổ trưởng, tổ phó, dân làng. Nếu lễ hội có chức vụ lớn tới dự thì người có chức vụ lớn nhất uống trước. Già làng trực tiếp cầm cần cho người có chức vụ lớn nhất đó uống. Nhưng khi cầm cần, người khách phải cầm hai tay và đưa lại cho già làng uống trước (uống làm phép chức không phải uống hết tô). Già làng uống làm phép xong thì đưa lại cần cho khách uống một tô đầu tiên, đây là tô rượu nhất, rất nồng, ngọt, thơm ngon nên dễ say. Càng về sau thì rượu càng lạt (vì uống vừa lưng ché là châm ngay nước lã vào) nên uống bao nhiêu cũng được. Họ vừa uống, vừa nhảy múa vừa đánh cồng chiêng thật vui nhộn. Tiếng cồng chiêng, tiếng trống đẽm, tiếng chập cheng hoà vào nhau tạo ra âm điệu lúc trầm lúc bổng, sâu lắng, làm ai được sinh hoạt trong bầu không khí ấy cũng hứng khởi, muốn cầm tay nhau nhảy múa theo điệu cồng chiêng suốt đêm, làm vui đi những khó nhọc thường nhật của đồng bào.

Uống rượu cần, sinh hoạt cồng chiêng là nét đẹp văn hóa đặc sắc của đồng bào dân tộc thiểu số Đồng Xuân, Phú Yên nói riêng, tây nguyên nói chung. Nét đẹp ấy sẽ mãi mãi duy trì và phát triển.

Chương III:

Ý KIẾN VÀ KIẾN NGHỊ

Cuộc sống con người từ xưa tới nay và mãi về sau luôn xoay quanh các vấn đề: ăn (cả uống), ở, học hành, đi lại và giao tiếp, phòng và chữa bệnh. Trong các vấn đề ấy, ăn được xếp lên hàng đầu. Bởi vì con người cũng như mọi sinh vật khác muốn sống tồn tại và phát triển, trước hết phải có thức ăn, nước uống để ăn uống, sau đó mới làm được chuyện khác. Ăn uống là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu nhằm đảm bảo năng lượng cho sự sống và hoạt động vì cuộc sống của mỗi con người, của cộng đồng. Vậy nên dân gian có câu: "Có thực mới vực được đạo", tức có ăn mới thực hiện được đạo làm người. Song để có ăn phải khai thác tài nguyên, lao động, sản xuất, giao lưu trao đổi, buôn bán và điều đặc biệt quan trọng là biết chọn những loại thức ăn thích hợp, biết cách chế biến

hợp khẩu vị từng người, từng hạng người. Vậy chế biến thức ăn đòi hỏi phải công phu, tinh tế.

Sự tinh tế của ăn uống cũng có sự phát triển từ thấp đến cao, từ đơn giản đến phức tạp, từ ăn sống uống nước lã đến việc ăn chín với mức độ chế biến còn rất đơn giản ở thời kỳ sơ khai như khi bắt được con thú, cho vào lửa thui chín rồi ăn, đến chỗ một loại thịt có thể chế biến cả trăm món, món nào cũng cầu kỳ, công phu. Song khi đã đến tận cùng kỹ thuật chế biến thì con người lại tìm đến điểm xuất phát. Hiện nay, nhìn chung cuộc sống của dân ta không còn khó khăn thiếu thốn nữa, nếu có tiền thì muốn ăn thứ gì cũng có. Vậy mà ai lại không thích món thịt nướng dân dã mà ông cha ta đã từng làm từng ăn. Ví như khi bắt được một con cheo hoặc một con thỏ, đem nhúng nước rồi thui trên ngọn lửa để cạo sạch lông, làm sạch ruột rồi tiếp tục đem nướng trên lửa than cho đến khi con thú giòn da, ta dùng dao cắt ra thấy thịt bên trong tái đều (đôi chỗ còn màu hồng) thì đem ra xắt, xé chấm muối ớt ăn, mỗi người ăn đến nửa con cheo (độ hơn một kg) nhưng chỉ thấy no, không bao giờ biết ớn. Hoặc đơn giản hơn như sắn lùi, bắp nướng tuy là món ăn dân dã, món ăn thường xuyên của những người nghèo khó, nhưng những người giàu có, sang trọng khi thấy món này thường không bỏ lỡ cơ hội được ăn.

Ngày nay ở các đô thị nước ta đều lắm nhà hàng ăn uống, nhà hàng nào cũng nhiều món "cao lương mỹ vị" nhưng nếu nhà hàng nào thiếu những món ăn gọi là dân dã như: cá trê, cá nhét kho tộ; rau muống luộc muống xào; cà đĩa xắt mỏng chấm mắm ruốc; cá rô nướng đậm nước mắm chấm rau sống, rau luộc; canh cải nấu với thịt bò, vv...Thì nhà hàng đó tuy có vô số món "cao lương mỹ vị" cũng dần dần giảm khách.

Khi khách đến nhà hàng, nhất là khách "xịn", họ thường gọi nhiều món, trong đó không thiếu món dân dã. Khi ăn, họ thường chén sạch những món gọi là "dân dã" ấy, còn các "món cao lương mỹ vị" thì lại thừa mứa đầy bàn. Vậy trong những trường hợp này, món ăn nào là quý giá nhất?. Ai sao thì tôi không biết, nhưng đối với tôi thì tôi không bao giờ quên những món ăn thôn dã mà má tôi đã nấu cho tôi ăn, nuôi tôi khôn lớn, mặc dù đã nhiều năm rồi tôi đã đến thị thành sinh sống, làm việc. Món cá trê, cá nhét kho là gừng thật là mặn mà, nó tỏa mùi thơm hấp dẫn làm sao. Món mít, món thơm ngâm nước mắm xé ra trộn với chén ớt xiêm và tỏi giả nhỏ sẽ tạo vị mặn, ngọt, chua cộng với mùi thơm vốn có của mít, của thơm làm ai nghe thấy dù đã quen ăn hay chưa một lần ăn cũng phát thèm đến mức phải nuốt nước bọt và muốn dọn cơm ra ăn ngay. Món cá diếc, cá trê mà nướng chín vàng đậm với nước mắm ớt, tỏi, vắt tí nước chanh vào, dùng để chấm rau sống, rau luộc ăn với cơm thì bụng no lúc nào không biết. Món canh đu đủ nấu với chim cút đồng có vị ngon ngọt không có loại canh nào sánh kịp. Vì nó ngon ngọt như vậy nên người dân quê tôi thường nói: "Canh đu đủ nấu với chim cút ngọt đến lưng nôi". Tức vì nó ngon ngọt quá nên phải dùng vá vét nôi đến mức nôi phải lũng, ấy là người ta ví vậy thôi chứ vá múc canh làm sao lũng nôi được.

Trên đây là vài ví dụ tôi rút ra từ những món ăn gọi là "dân dã" trong tập sách này để góp phần lý giải một vấn đề rằng: phải chăng các món ăn dân dã tồn tại từ đời này

sang đời khác ở mỗi vùng, mỗi miền là những món ăn ngon nhất, ưa thích nhất của con người ở vùng, ở miền đó và có thể là món ưa thích ở tất cả các vùng, miền trong cả nước, nó góp phần to lớn làm cho con người nhớ về cội nguồn, gắn bó với quê hương xứ sở, dù có đi đâu, ở đâu.

Mỗi vùng, mỗi địa phương do điều kiện tự nhiên, cách thức làm ăn và mức độ giao lưu mà hình thành hệ thống những món ăn và cách ăn, một mặt giống ở những vùng, miền khác. Mặt khác, mỗi địa phương cũng có những món ăn mà các địa phương khác không có, ví dụ: ở huyện Đông Xuân và các huyện miền núi khác trong tỉnh, khi đến mùa đông (từ đầu tháng 10 đến tháng 12) thì nắm mỗi mọc ở rừng, ở những bờ bụi rất nhiều nên có món ăn từ nắm như bánh xèo nắm, cháo nắm, canh nắm, nắm kho, nắm nấu ngọt. Còn ở thị xã Tuy Hòa và các thành phố khác (nói chung là nơi không có rừng, không có bờ cây bụi rậm) thì không bao giờ có nắm mỗi mà ăn. Hoặc ở miền nam trung bộ thì có mắm ruốc, mắm nêm (mắm cá) còn miền bắc chỉ có mắm tôm (mắm ruốc cũng làm từ con tép, từ con ruốc biển nhưng cách làm và loại mắm hoàn toàn khác mắm tôm). Hoặc nam bộ thích ăn thịt chuột, thịt rắn và miền bắc thì thích ăn thịt chó. Miền bắc uống rượu, bia tùy khả năng từng người, không bị ép uống hết 100%, còn miền nam (nam bộ) thì khi đã cụng ly với nhau rồi thì phải uống hết 100%, uống chừng nào say mềm mới là tình nghĩa. Khi nấu ăn người nam bộ thường dùng đường nêm vào thức ăn, nên thức ăn có vị hơi ngọt lợ, còn miền trung và miền bắc thì nêm bột ngọt chứ ít khi nêm đường. Về cách ăn thì mỗi miền đều khác: miền bắc trước khi ăn, người nhỏ tuổi phải có lời mời người lớn tuổi xong rồi mới được ăn và thường gấp thức ăn bỏ cho nhau. Người nam trung bộ, chỉ khi nào nhà có khách thì người chủ nhà mới có lời mời khách ăn, nếu nhà không có khách thì mọi người ngồi vào bàn là ăn chứ không có lời mời ai và cũng không gấp bỏ thức ăn cho nhau. Trường hợp trong mâm cơm có người ốm thì thường có lời nhắc người ốm ăn và gấp thức ăn bỏ cho họ ăn. Còn người nam bộ thì rất tự nhiên trong ăn uống, ít khi có lời mời ăn, mặc dù nhà có khách.

Về cách chế biến: tuy rằng có nhiều món ăn giống nhau ở các miền, nhưng mỗi miền, mỗi vùng có cách chế biến khác nhau, do vậy vị thức ăn có khác nhau. Ví dụ như miền bắc khi làm gà nấu cháo, khi gà chín vớt ra chặt thành miếng rồi ăn với muối tiêu và lá chanh. Còn ở Phú Yên thì con gà nấu cháo ấy được xé ra (chứ không chặt) rồi bóp với muối ớt và rau răm. Hoặc ngay trên địa bàn Đông Xuân, món thịt heo xào của đồng bào dân tộc có cách chế biến khác thịt heo xào của người kinh. Đồng bào dân tộc họ xắt thịt heo rồi đem xào chín, nêm muối, bột ngọt, nếu có ớt thì giã nhỏ cho vào chứ không nêm tiêu, hành. Còn người kinh ở Đông Xuân thì xào thịt heo phải có hành, tiêu. Hoặc khi nướng cá tràu, ở nam bộ họ thường dùng rom thui cá đến chín, còn ở Phú Yên nói riêng và miền trung, miền bắc nói chung là nướng cá toàn bằng cách cho cá vào gấp rồi nướng trên lửa than.

Trên đây là vài ví dụ về sự khác nhau cách chế biến, cách ăn và khác nhau về món ăn ở từng vùng, miền. Còn rất nhiều, vô cùng nhiều, sự khác nhau về ăn uống mà tôi và bất cứ ai hoặc bất cứ một cơ quan nào có thể biết và ghi chép hết được. Để ghi chép biên soạn những món ăn, cách chế biến, cách ăn hay nói cách khác là sưu tầm, biên soạn văn

hoá ẩm thực ở từng địa phương phải có cơ quan chỉ trì và phải nhiều người cùng nhiệt tình hưởng ứng tham gia.

Trong những năm qua Hội văn nghệ Dân gian Việt Nam và các hội văn nghệ dân gian các tỉnh, thành đã tổ chức, hướng dẫn, động viên khích lệ và tạo điều kiện những người say mê, nghiên cứu, sưu tầm, biên soạn một số công trình văn hóa ẩm thực như:

- Văn hóa ẩm thực xứ bắc
- Văn hóa ẩm thực Hà Nội
- Văn hóa ẩm thực Xứ Thanh
- Văn hóa ẩm thực dân gian xứ Nghệ
- Văn hóa ẩm thực ở phố cổ Hội An
- Văn hóa ẩm thực Việt Nam: Món ăn từ ngũ cốc.
- 555 món ăn Việt Nam
- Tạp chí văn hóa nghệ thuật ăn uống của hội Văn nghệ dân gian Việt Nam

Và nhiều công trình về văn hóa ẩm thực khác nữa.

Song chỉ bao nhiêu công trình ấy cũng không sao phản ánh hết văn hoá ẩm thực của Việt Nam ta nói chung và văn hóa ẩm thực ở các vùng, các địa phương nước ta nói riêng.

Trong thời gian tới, tôi nghĩ Hội Văn nghệ dân gian Việt Nam và Hội Văn Nghệ Dân gian các tỉnh, thành cần phải:

1. Tiếp tục khuyến khích động viên, hướng dẫn, tạo điều kiện cần thiết cho các hội viên hội Văn nghệ dân gian Việt Nam và hội viên các Hội Văn Nghệ Dân gian tỉnh, thành và tất cả các công dân say mê công việc sưu tầm, nghiên cứu dân gian làm tốt hơn nữa trong việc sưu tầm, biên soạn những công trình văn hóa ẩm thực dân gian ở mọi vùng, mọi địa phương trong cả nước.

2. Hàng năm Hội Văn Nghệ Dân gian Việt Nam phát động cuộc thi viết các món ăn đặc sản của từng địa phương. Trong mỗi đợt phải có hội đồng chấm thi và xét khen thưởng thích đáng những bài hay, đặc sắc. Sau đó ta chọn lọc, hệ thống tập hợp những bài hay, viết đúng đề xuất bản thành sách. Nếu làm được như vậy thì mỗi năm ta được một quyển sách rất quý giá về văn hóa ẩm thực. Nếu tiếp tục làm như vậy 10 năm thì sẽ được 10 quyển sách. Có thể tốn kém vài tỷ đồng nhưng chúng ta sẽ có một kho tàng quý giá về văn hóa ẩm thực Việt Nam, nó phản ánh rất đầy đủ, phong phú, chính xác những

món ăn, cách ăn, cách chế biến thức ăn ở mọi vùng, mọi miền trong cả nước. Kho tàng này giúp chúng ta bảo tồn và phát huy vốn quý trong lĩnh vực ăn uống của các dân tộc sống trên đất nước ta, góp phần bảo tồn và phát triển bản sắc dân tộc Việt Nam.

Công trình Văn hoá ẩm thực ở huyện Đông Xuân mà tôi cố gắng sưu tầm, biên soạn, tuy không được công phu, đầy đủ, mạch lạc cho lắm, nhưng phần nào thể hiện được một nét ẩm thực ở một vùng quê trung du miền núi, có giao lưu với vùng biển và đồng bằng, vừa giống vừa có điểm khác nhiều vùng quê trong cả nước. Vì vậy nó tạo ra sắc thái văn hóa vừa mang tính chung, vừa có nét riêng. Những nét riêng ấy sẽ cùng góp phần làm đa dạng, phong phú thêm văn hóa ẩm thực Việt Nam.

Tài liệu tham khảo

1. Văn hóa ẩm thực Hà Nội, NXB Lao Động, Hà Nội 1999
2. Văn hóa ẩm thực ở phố cổ Hội An. NXB Khoa học xã hội. Hà Nội 2000
3. Văn hóa ẩm thực dân gian xứ Nghệ. Hội Văn Nghệ Dân gian Nghệ An. Vinh -2000
4. Một thế kỷ sưu tầm nghiên cứu văn hóa văn nghệ dân gian. NXB Văn hóa thông tin. Hà Nội 2001
5. Văn hoá vật chất nông thôn Phú Yên của Trần Sĩ Huệ. Hội Văn Nghệ Dân gian Việt Nam. Hà Nội 2001.
6. 555 món ăn Việt Nam. NXB Thống Kê. Hà Nội 2000
7. 200 món ăn chọn lọc - NXB Khoa học và Kỹ Thuật - 1997
8. Văn hóa ẩm thực Việt Nam - món ăn từ ngũ cốc - NXB Văn hoá thông tin - 2001
9. Tạp chí Văn hóa Nghệ thuật ăn uống (từ số 28 đến số 54) của Hội Văn Nghệ Dân gian Việt Nam.
10. Hải Thượng Lãn Ông. Thuốc Việt Nam. Hà Nội 1997
11. Lê Trần Đức. Trồng hái và dùng cây thuốc. NXB Nông Nghiệp. Hà Nội 1983 (tập I) - 1986 (tập II)