

## MẮM CÁ NỤC THÍNH CHUNG THỊT TRỨNG - MÓN ĂN DÂN DÃ HUẾ VÀO MÙA ĐÔNG

*ThS. Tống Diệp Thanh*

Huế là một trong những vùng đất du lịch nổi tiếng, thu hút nhiều du khách bởi nền văn hóa cổ đô lâu đời, giàu giá trị lịch sử, có nhiều nét đẹp về danh lam thắng cảnh, văn hóa nghệ thuật, nhiều công trình kiến trúc độc đáo cùng nền văn hoá ẩm thực đặc sắc.

Ẩm thực Huế được gói gém qua 3 tiêu chí: khẩu thực, nhãn thực và tâm thực nhưng không mất đi tính “ngon, bổ, rẻ”. Ẩm thực Huế cầu kỳ qua cách chọn thực phẩm, phối hợp nguyên vật liệu với gia vị, cách chế biến, trang trí cũng như phong cách dọn ăn mời uống.

Mỗi mùa trong năm, người dân thường chế biến các món ăn “mùa nào thức ấy” trong bữa ăn hàng ngày. Mùa đông ở Huế thường bắt đầu từ tháng 10 âm lịch với tiết trời mưa lạnh và thường kéo dài tiết trời lạnh sang đến mùa xuân của tháng 2 âm lịch. Trong giai đoạn này, món ăn ở Huế thường được chế biến theo xu hướng cay hơn, mặn hơn và béo hơn để giữ ấm cho cơ thể. Trong số các món ăn đó, không thể không kể đến món “Mắm cá nục thính chung thịt trứng”.



*Nguyên liệu chế biến và nguyên liệu ăn kèm món Mắm cá nục thính chung thịt trứng  
– Nguồn ảnh: tác giả cung cấp*

Món ăn này khá phổ biến trong các bữa ăn gia đình người Huế không chỉ ở tầng lớp người dân lao động mà còn ở tầng lớp thu nhập cao bởi nguyên liệu dễ tìm, đủ chất, không tốn nhiều chi phí cũng như thời gian mà còn dễ ăn và ngon miệng.

Cá nục được đánh bắt ở biển Thuận An còn tươi, sau đó rửa sạch, để ráo rồi ướp với muối và thính, thời gian ướp càng lâu thì thịt cá càng thấm ngon đậm đà. Theo các mẹ có kinh nghiệm lâu năm làm cá nục thính cho biết, cá nục được thính từ tháng giêng đến tháng 10 âm lịch sẽ đạt đến độ chín muồi và thấm kỹ, thịt cá bùi thơm và không còn mùi tanh của cá.



*Mắm cá nục thính – Nguồn internet*

Khi chế biến, cá nục được nạo lấy phần thịt, loại bỏ xương, da và bầm nhỏ. Thịt nạc heo được rửa sạch, để ráo và băm nhuyễn. Sau đó trộn thịt với cá nục thính đã được băm nhỏ với tỉ lệ 2-1, ướp với 1 ít bột nêm, đường cát, tiêu hạt, hành tím, tỏi băm, dầu ăn, hành lá và 1 trái ớt đỏ băm. Sau đó, cho thêm 1-2 quả trứng vịt tùy theo lượng thịt và cá nục thính và trộn đều hỗn hợp. Thông thường người dân có thể dùng trứng vịt thay cho trứng gà vì lòng đỏ tạo màu vàng ươm và có vị béo hơn.

Thịt sử dụng cho món ăn này thường là thịt nạc heo, có thể thêm 1 ít mỡ để thành phẩm mềm và thơm ngon. Người dân có thể thay thế bằng thịt bò nhưng sẽ làm sản phẩm khô hơn. Cá nục thính khá mặn nên ta không cần nêm muối hay nước mắm vào.

Cho hỗn hợp trên vào trong chén nhỏ, đập nắp và chưng cách thủy trong vòng 20 phút. Để kiểm tra mắm đã chín hay chưa, ta có thể dùng tăm xiên qua phần mắm. Nếu mắm không bị dính tăm có nghĩa mắm đã chín đạt yêu cầu. Thành phẩm vàng ươm, đậm đà thơm phức, dùng ngay khi còn nóng sẽ càng ngon.

Món ăn là một sự hòa quyện giữa các vị béo, bùi, mặn, ngọt, cay với hương thơm đặc trưng của thịt nạc heo, cá nục thính và các loại gia vị. Món này được ăn kèm với rau thơm Huế, dưa leo, quả vả, khế chua, chuối chát thái lát vừa bảo đảm cân bằng tính âm dương vừa tạo nên một bản nhạc hòa ca trong ăn uống. Trong tiết trời se lạnh, cả nhà cùng sum vầy bên mâm cơm còn nghi ngút khói với các món ăn cùng với chén mắm cá nục thính chưng thịt trứng thì còn gì bằng.



*Thành phẩm Mắm cá nục thính chưng thịt trứng - Nguồn ảnh tác giả cung cấp*

Những người con xa Huế đến các mọi miền Tổ quốc và khắp năm châu, mỗi độ mùa đông về lại nhớ đến các món Huế trong đó có chén mắm cá nục thính chưng thịt trứng đậm hương vị quê nhà. Những con cá nục thính được đóng gói gửi gắm mang theo tình cảm và hương vị quê hương.

Nếu bạn chưa bao giờ thử món ăn dân dã này vào tiết trời se lạnh thì thật là đáng tiếc. Còn chần chừ gì nữa mà không liệt kê món ăn này vào các món ăn hằng ngày cho gia đình mình.

*Thừa Thiên Huế, tháng 9 năm 2023*

## CHẶNG ĐƯỜNG HẠNH PHÚC

Khép lại hành trang nghề Sư phạm  
Về trường Du lịch chạm ước mơ.  
Phút đầu biết bao là bỡ ngỡ  
Học nghề, rèn luyện nhiều kỹ năng.  
Thoả mãn đam mê niềm hạnh phúc  
Chan hoà chia sẻ ấm tình thân.  
Đồng nghiệp, cô trò cùng chí hướng  
Trân trọng trải nghiệm khắp bốn phương.  
Thấm thoát thoi đưa, một chặng đường  
Hai mươi năm ấy bao tình nghĩa  
Tri ân, hoài niệm ghép vần thơ.



*(Một chút hoài niệm nhân kỷ niệm 20 năm ngày vào trường 09/2003 -09/2023)*

