



Bún "tức lợ" Trà Vinh

"Tức lợ" tiếng Khmer nghĩa là nước lèo, nước canh. Thế nhưng, bún "tức lợ" không đơn giản chỉ là bún nước lèo mà là món ăn thể hiện sự hòa quyện ẩm thực của cả ba dân tộc Kinh, Hoa, Khmer.

Trước tiên, nước lèo được nấu từ mắm bò hóc (món mắm ngon của người đồng bào dân tộc Khmer) cho đến khi thịt mắm tan ra. Sau đó lược xương cẩn thận, kể đến cho thêm cá lóc, cá kèo, cá tra, hay tôm tép... để nước lèo thêm ngọt, lấy cá, tép ra chà thịt cho tơi rồi trộn chung với sả, ớt và một ít riềng băm nhuyễn cho thịt cá, tép thơm ngon.

Bắc chảo nóng xào thịt cá, tép cho thấm rồi cho lại vào nồi nước lèo, thêm gia vị chờ nước lèo sôi lên, vớt bọt kỹ và giữ cho nước lèo luôn nóng. Cho bún vào tô (bún phải là bún gạo lúa mùa), đổ nước lèo thật nóng vào thì mùi đã bốc lên ngào ngạt. Bún "tức lợ" phải ăn chung với thịt heo quay (món heo quay của người dân tộc Hoa); huyết heo, bánh cống, chả giò (món của người Việt); rau ghém đi kèm có bắp chuối, rau muống bào, rau thơm, hẹ... Nếu muốn ẩm tỳ vị thì chấm thức ăn với muối ớt (ớt hiểm xanh).