

Món Ngon Lòng Cá

Ở phía Nam, ngồi vào mâm có món lòng cá thì phải "kính" cho các cụ cao niên. Các chú, các anh... trẻ tuổi mà vội nhúng đưa vào trước là "vô phép".

Vâng, lòng cá là món ăn... ngon, rất ngon!

Cá nhỏ không kể, phải là lòng cá lớn có đầy đủ tim gan, bao tử, ruột, cồi, bong bóng, trứng cá cái và sữa (thực chất là tinh dịch) cá đực.

Có bộ lòng nặng đến vài lạng hoặc cả cân. Gần đây nghề câu cá ngừ đại dương phát triển. Cá ngừ câu được có khi vài chục ký trở lên. Bộ lòng cá ngừ - còn gọi là lòng cá bò gù - đang là đặc sản quý hiếm.

Người các vùng đồng bằng, miền núi và cả ở thành phố nữa ít có dịp được ăn lòng cá.

Vì lẽ, cá loại nhỏ khi ăn thường vứt bỏ nội tạng. Cá lớn ít khi ta mua nguyên con để có đủ bộ lòng! Dân đánh cá khi được loại cá có lòng ngon đều moi lấy sớm nên lòng cá biển ít khi bán như lòng bò, heo, gà, vịt... Hầu hết dùng ăn trong nhà hoặc cho bè bạn... làm bữa nhậu chơi!

Làm lòng cá đơn giản, không kỹ như lòng heo, lòng bò. Bao tử và ruột chỉ lộn trái và xát muối là hết mùi.

Có loài cá, người ta ăn cả bộ lòng không bỏ thứ nào, nhưng có loài như cá lòi, cá đuối thì chỉ lấy gan thôi. Gan cá lòi, cá đuối béo ngậy, nấu chín dầm nước mắm để chấm thức ăn càng ngon. Gan cá lằm búi (cũng giống cá đuối nhưng trắng hơn) thường được chưng cách thủy với tiêu ăn bổ phổi, sáng mắt. Lúc nhỏ má tôi hay làm món này bồi dưỡng cho tôi khỏi bị còi.

Đầu vụ nam, mùa cá chà vào, các gia đình ngư dân thường có món lòng cá trong bữa cơm. Đơn giản thì lòng xào lăn, muốn dậy mùi thì thêm tương hạt, muốn thơm thì cho sả ớt, còn cầu kỳ hơn thì xào chung với hành củ, dưa, dưa chuột...

Lòng cá chưng, cá khế thường được om bún nầm. Lòng cá bóp nên xào mì rắc thêm cần tây, mùi tàu.

Mùa hè, cá bè quít theo đàn tôm ruốc no nên bắt được cá bè quít thì không cần lộn rửa bao tử và để nguyên hấp chín, đem nướng cho săn lại rồi thái ra từng lát chấm muối tiêu chanh, ăn cả vỏ bao tử và ruốc tôm nhồi bên trong. Món chạo tôm nấu khéo đến đâu cũng chào thua món bao tử bè quít no căng tôm ruốc!

Lòng cá nấu canh chua ngon hết ý, mà món canh chua lòng cá bóp là "số dách" (số một)! Canh chua lòng cá có phụ gia hoa chuối và rắc rau ngổ điếc mới hợp cách và ngon. Mấy bà già xưa còn cho thêm nước cơm sôi và ớt mới đúng điệu.

Người mới ăn món lòng cá lần đầu hơi ngần ngại, nể lời thì cũng thử xem nhưng vẫn ơ ơ, nhưng qua miếng thứ hai đã thấy ngon và sau đó thì gấp đôi... đến hết. ?n lòng cá không chỉ vì vị ngon mà có cái thích là thú nhai lòng cá. Không cứng như lòng bò, dai như lòng heo, iu mềm như lòng gà, lòng vịt... mà có cảm giác khác. Nhai bao tử cá nghe sần sật, cồi tim cá vừa cứng vừa mềm, bong bóng và ruột thì dẻo dẻo, dai dai, gan, trứng, sữa thì bùi bùi, beo béo..., đã toi mà chưa muốn nuốt vội cứ để trong răng lưỡi mà hưởng thụ cái ngon của chúng.

Có vài loại cá biển không ăn lòng được. Lòng cá thừa mỡ bọc dày rất tanh, lòng cá hồng đất, cá mú rặng... sống ở vùng gành đá ngầm thì hôi sặn.

Bong bóng cá đường, cá lạt, cá sủ, cá thiêu... phơi khô, bán rất đắt. Ngày trước, ngư dân đánh các loại cá này lên mớ lấy bong bóng rồi vớt cá đi hoặc đem bán làm bột cá trộn thức ăn gia súc.

Món bóng cá được kể là "hải vị trân hào". Theo giới sành ăn thì bóng cá có nhiều chất bổ dưỡng, tạo sinh lực, có thể "cải lão hoàn đồng". Nhiều bữa tiệc sang được mở đầu bằng chén bóng cá.

Mắm ruột cá là món ăn tuyệt vời. Toàn bộ lòng của các loại cá đù, cá thu, cá ngừ... ướp muối và phơi đủ nắng độ một tháng, đánh tơi ra thì có thứ mắm sền sệt màu nâu đen gọi là mắm ruột. Mắm ruột có mùi vị đặc trưng khác hẳn các loại mắm khác. Chưa gia vị thì chua chua ngòn ngọt thơm thơm. Khi ăn trộn với gừng thái chỉ. Rau sống, dưa chuột, chuối chát, khế chua chấm mắm ruột ăn cơm thì ế tất cả giò, chả, nem, ninh, mọc. Mắm ruột làm lẫn mắm "tà - phí - lù" là món mời nhậu ngon mà rẻ, có thể lai rai hết buổi mà vẫn chưa đã thèm.

Có người nói: "Thằng cha dân biển ăn sóng nói gió... Lòng cá có gì ngon mà "ca" dài vậy?. Vâng, lời bất tận ngôn, xin mời quý vị đến vùng biển nhớ ăn một đĩa lòng cá hay lẩu, mắm ruột... thì sẽ thấy!.

(Tập chí Văn hóa Nghệ thuật ăn uống)