

Yến sào

Sợi yến là do dãi chim én (yến) tiết ra. Chúng được đan cài lại với nhau làm thành tổ yến gọi là yến sào. Tổ yến thường ở các hang đá trên núi cao ngoài đảo biển miền trung Việt Nam. Những hòn đảo biển ở tỉnh Khánh Hòa là có nhiều tổ yến nhất. Sợi yến có màu trắng ngà, hơi ánh vàng nhạt. Có hai loại yến sào, đều được bán với giá rất đắt. Loại hảo hạng, gọi là huyết yến, được tạo ra bởi những con chim yến đậu ở những mỏm núi rất cao, chon von. Chỉ người thợ có chuyên môn và kinh nghiệm mới dám tìm đến những tổ huyết yến. Còn những tổ yến ở giữa lưng chừng núi đá không có màu đỏ, được gọi là sơ yến. Giá trị sơ yến chỉ bằng một phần tư của huyết yến vậy mà cũng đã đắt giá lắm rồi. Xưa kia vua chúa thiết yến chỉ ban huyết yến cho các vị quan cao cấp nhất, các vị còn lại thì được ban sơ yến.

Để chế biến món ăn từ tổ yến, trước tiên phải ngâm tổ yến trong nước ấm chừng hai tiếng đồng hồ rồi gỡ các sợi ra. Sợi dài được cắt ngắn. Nắm sợi này giống như những sợi miến nhỏ. Chúng được nhặt rửa sạch cùng với mấy sợi nấm hương rồi đem nhồi vào bụng một con gà đã được làm lông rất kỹ lưỡng và loại bỏ tất cả những lòng, mê, gan, phổi. Gà để nhồi yến phải là gà giò hoặc mái tơ thuộc nòi gà ri. Gà nhồi yến được cho vào nồi đun nhỏ lửa cho đến khi nhừ. Sau đó, những sợi yến trong bụng gà được đặt vào bát con. Trên lớp sợi yến là những miếng thịt gà ngon. Một phần nước soup gà được chan vào bát. Những bát nhỏ có cả yến, thịt gà và nước soup được đem đun cách thủy chừng 15 phút. Như vậy là ta đã có món yến "thả" thơm ngon và bổ.

Lại còn hai cách chế biến yến là "chè yến" và "yến hấp đường phèn". Hai món này đều thanh cảnh, nhẹ nhàng, thường dùng làm món tráng miệng sau bữa tiệc. Chè yến là sợi yến nấu với nước đường được canh với lòng trắng trứng khuấy kỹ, gạt bỏ vẩn và lọc qua vải xô. Yến sào cũng có thể đem hấp cách thủy với đường phèn. Yến sào là món ăn thượng đẳng, bổ gân cốt, lấy lại sức lực cho người yếu. Nó chống sự trì trệ tuần hoàn của máu, chống hiện tượng béo phì, tránh được hiện tượng hình thành mỡ trong máu.(TCNTAU)

Yến sào là món đặc sản quý giá, rất bổ thần kinh và lại mạnh cả gân cốt. Chúng tôi xin giới thiệu một số cách ăn yến.

Cách thứ nhất là "yến thả", được dùng như món khai vị. Trước khi ăn vài giờ, ngâm tổ yến vào nước lã hoặc nước sôi trong khoảng 1 giờ đến khi bắt đầu to thì vớt ra, nhặt sạch rác rồi xé thành từng sợi nhỏ. Gà chín tới đem xé nhỏ. Tiếp đó đặt sợi yến vào bát con, hấp cách thủy chín rồi rắc thịt gà xé lên. Khi ăn, mức nước dùng thật nóng chan vào.

Cách thứ hai là "yến tần". Công đoạn 1 giống như yến thần, nhưng dùng chim câu. Chim mổ moi rồi cho sợi yến cùng với đậu xanh đãi vỏ, một nhúm nếp hoa vàng và một ít mộc nhĩ rồi khâu lại, cho vào hầm cách thủy thật nhừ.

Cách thứ 3 là "chè yến". Cũng ngâm tới nhặt sạch, hấp chín để không bị tiết chất bỏ ra ngoài. Lấy đường trắng hoà với nước đem đun, lọc sạch cho trong vắt rồi đem đun sôi, mức vào từng bát đã có sợi yến ở trong.

Cách thứ 4 là "yến hấp đường phèn". Ngâm và tước sợi yến như trên. Lấy bát sạch cho 1 cục đường phèn ở dưới rồi rắc sợi lên trên. Có thể lấy 1 lát nhân sâm đặt vào đem hấp chừng nửa giờ thì được. (Theo TBDL)