

Món ăn “Ngàn Năm Tráng Kiện”

Cư dân vùng cao trên dãy Trường Sơn thường ví ếch núi như “gà rừng”, bởi thịt ếch trắng, thơm ngon, dai nhưng giòn, giàu dinh dưỡng, ăn rất hiền.

Hè về, trên rặng Trường Sơn hoang dã thường có những trận mưa rừng bất chợt. Lúc này, ở các đám lau lách ven thung lũng, lũ ếch, nhái, ếch ương, chàng hiu... cùng tấu lên bản nhạc “sơn lâm” khá nhịp nhàng. Tôi được một người Cơ Tu tốt bụng cho tháp tùng đi bắt ếch vào một đêm cuối hè. Giữa rừng khuya tĩnh mịch, gió thổi ào ào qua tán lá, tiếng “hoà tấu” của lũ ếch núi mỗi lúc mỗi gần. Cuối cùng, một thung lũng rộng hiện ra với nhiều tiếng kêu “ộp ộp”. Mỗi người đi bắt ếch núi chỉ cần mang theo đèn pin, vợt và bao xác rắn để đựng ếch. Họ đi mỗi toán hai người, người soi và người bắt. Ếch núi thường vừa ngồi bắt mồi, vừa “tấu” ven bờ suối. Khi soi đèn pin bắt gặp hai con mắt phản chiếu ánh sáng có màu sáng thì đúng là ếch núi, cứ việc nhẹ nhàng đi tới dùng vợt chụp xuống mà bắt bỏ vào bao.



Ếch núi xào với thiên niên kiện.

Già làng Đinh Văn Bớt (68 tuổi), trú tại thôn Tà Lâu, xã Ba (Đông Giang, Quảng Nam) cho hay, cư dân ở vùng cao trên dãy Trường Sơn chế biến món ăn rất đặc biệt từ ếch núi như ếch núi nướng trong ống lồ ô. Ếch núi bắt về, không lột da, mổ bỏ ruột và rửa sạch để ráo, ướp

gia vị: muối, tiêu, sả, thiên niên kiện... bỏ vào ống lồ ô, dùng lá thiên niên kiện đậy kín miệng ống, sau đó nướng ống cháy sém trên than hồng. Khi ăn, chỉ việc tách ống lồ ô ra, một mùi thơm toả ngào ngạt, món này ăn nóng với bánh tráng nướng thì hết chỗ chê.

Đặc biệt, cư dân nơi đây chế biến món ếch xào với đọt, bẹ, lá non thiên niên kiện. Món này vừa lạ vừa thơm, vừa trị được nhiều bệnh, ăn vào thấy khoẻ ra. Theo Đông y, thiên niên kiện, còn có tên là sơn thực, thần phục, họ ráy – Araceae, là cây chứa tinh dầu thơm dễ chịu như I-linalol, terpineol, sabinen, limonen. Vị đắng cay, thơm, tính ấm, khu phong thấp, bổ gân cốt, chỉ thống, tiêu thũng... Ngoài ra, thiên niên kiện còn có nghĩa là “ngàn năm tráng kiện”; còn thịt ếch thì bổ dưỡng, thanh nhiệt, giải độc.

Già làng Bót chỉ cách chế biến: trước hết, ếch núi trụng nước sôi cạo sạch nhớt, mổ bụng lấy gan, trứng rửa sạch. Thịt chặt miếng nhỏ để vào rổ cho ráo nước. Kế đến, ướp gia vị, tiêu, tỏi, nghệ tươi, bột ngọt, ít muối ăn, tí nước mắm ngon. Khử tỏi, sả với dầu ăn cho thơm rồi cho thịt ếch vào xào. Khi nào thấy thịt ếch sắp chín, cho thiên niên kiện vào xào tiếp; khi thiên niên kiện vừa chín, bắc chảo xuống, xúc ra đĩa rắc tiêu, đậu phộng, vài lát ớt và ngò tào lên. Ếch xào thiên niên kiện chấm với nước tương đậm với ớt xiêm và tiêu rừng mới hợp vị. Ếch xào thiên niên kiện thơm ngon, mang hương vị núi rừng Trường Sơn hoang dã nhưng không kém phần hấp dẫn. Lên vùng cao Tây Giang, Đông Giang, Nam Giang của tỉnh Quảng Nam bạn có thể thưởng thức món này từ những gia đình Cơ Tu hiếu khách. Ngày nay, các bạn trẻ đã chuẩn bị sớm ngày cưới của mình bằng cách trồng vài gốc thiên niên kiện, vừa làm cảnh, vừa làm thứ gia vị để xào, nấu, kho... và um ếch, cá, nấu lẩu ăn cho dẻo dai gân cốt, “ngàn năm tráng kiện”.

(Theo SGT)

Chuyển đến: [Người Việt Gốc Ở](#)

Ngày 10/10/4892 – Quý Ty (13/11/2013)

www.vietnamvanhien.net