

ĂN MẮM? tại sao không?

Mai Hoàng

Khắp đất nước ta, đi đến đâu cũng có thể nếm mùi mắm của từng địa phương. Nhưng vị ngon này chỉ có thể thưởng thức trong bữa cơm, còn lúc khác, nếu ngửi thấy mùi mắm thì quả là tai họa. Cho nên, dù có thích, người Việt Nam vẫn thấy mắm là món ăn “nặng mùi”, nhất là đối với các vị khách lạ từ nơi khác đến. Cho nên ca dao xưa đã có câu:

Đừng chê mắm ruốc tanh hôi,

Có mắm, có ruốc, mới rồi bữa cơm.

Nhưng cũng chớ vội chê, vì ăn mắm cũng là thói quen của nhiều

dân tộc trên thế giới, đặc biệt là các nước Đông Nam Á. Mỗi dân tộc có một cách làm mắm riêng với những thứ nguyên liệu khác nhau, nhưng về nguyên tắc đều là một. Và không phải ngẫu nhiên mà ở đâu người ta cũng đều thích thứ thức ăn nặng mùi đó, mùi của động vật lên men đang trong quá trình phân hủy. Không chỉ ở Việt Nam, mà đến các chợ dù ở Campuchia, Thái Lan, hay Philippines... ta đều thấy những dãy hàng mắm đựng trong chậu sành, trong sọt đan, có màu sắc khác nhau từ đỏ au đến tím xám, bốc mùi ngào ngạt mà người thì cho rằng thơm, lại có kẻ bảo rằng thối!

Mắm là một dạng tôm cá lên men, một quá trình sinh học diễn ra từ các vi khuẩn có trong các loài tôm cá. Nó giúp cho thức ăn giữ được lâu, đồng thời làm tăng giá trị dinh dưỡng và làm tăng mùi vị của thức ăn. Làm chủ quá trình lên men là tạo điều kiện phát triển những vi khuẩn có ích để lấn át các vi khuẩn có hại, cho nên nó phải được tuân theo một quy trình chặt chẽ, được tích lũy từ kinh nghiệm lâu đời của con người. Nguyên tắc chung là ướp tôm cá với muối ở nồng độ cao, nhưng tùy theo từng loại tôm cá và tùy theo khẩu vị, tập quán của từng địa phương, mà người ta cho thêm các thứ gia vị khác như gừng, riềng, tỏi... hay thính gạo rang. Những gia vị này không chỉ



Mắm

để lấy mùi thơm mà còn có tác dụng kháng khuẩn, đặc biệt riềng và tỏi là những gia vị có tác dụng ngăn không cho các thứ nấm mốc phát triển.

Làm cho thức ăn lên men là một trong những kỹ thuật xưa nhất của loài người trong việc bảo quản thức ăn đã có từ hàng nghìn năm trước. Hiện nay, trên thế giới có không dưới 3.500 loại thức ăn lên men đang tồn tại. Đó có thể là thức ăn có nguồn gốc động vật từ thịt đến cá, có nguồn gốc từ sữa hay từ rau củ. Các sản phẩm lên men mang một đặc tính địa lý rõ rệt: nếu người châu Âu thường ăn thức ăn lên men từ sữa (sữa chua hay phó mát) và bánh mì, thì các loại củ lên men (củ cải, củ cải hay sắn) lại chiếm một vị trí quan trọng trong thức ăn của người châu Phi, còn người châu Á thì sản phẩm lên men từ đậu tương hay từ tôm cá lại được ăn thường ngày.

Đi dọc theo đất nước ta từ Bắc vào Nam, có thể qua nhiều vùng làm mắm khác nhau, mỗi vùng có một truyền thống riêng xuất phát từ những nguyên liệu không giống nhau. Ở miền Bắc, không đâu là không có mắm tôm, người Bắc dùng mắm tôm để chấm thịt chấm rau là chính, một số món ăn nhất thiết phải được chấm với mắm tôm như lòng lợn, thịt chó, đậu phụ. Một số món ăn khi nấu cũng phải nêm mắm tôm thì mới tạo được mùi vị đặc trưng

như cà bung, thịt lợn nấu giã cây, thịt chó nấu nhựa mận. Riêng với bún riêu và bún thang nếu thiếu một tí mắm tôm thì không thể gọi là thơm! Hai trung tâm sản xuất mắm tôm nhiều nhất ở miền Bắc hiện nay là Hải Hậu ở Nam Định và Tĩnh Gia ở Thanh Hóa. Gọi là mắm tôm nhưng không phải được làm từ con tôm, mà là từ con moi ở biển, cho nên nhiều huyện ven biển khác của tỉnh Thanh Hóa như Hậu Lộc, Hoằng Hóa cũng làm mắm tôm.

Trong khi đó mắm tép lại được làm từ con tép, một thứ tôm nhỏ vùng nước ngọt. Đây là sản phẩm của vùng đồng chiêm trũng, nơi người dân quê có tập quán đi diu tép để ăn hàng ngày. Nổi tiếng nhất là mắm tép ở Gia Viễn, tỉnh Ninh Bình. Nhưng độc đáo nhất là mắm rươi, một thứ hải trùng chỉ xuất hiện vào cuối tháng 9 đầu tháng 10 hàng năm ở vùng nước lợ Hải Dương, Hải Phòng. Vì vậy mới có câu “tháng Chín ăn rươi, tháng Mười ăn nhộng”.

Vào đến miền Trung thì mắm trở nên đa dạng hơn và được ăn thường xuyên trong các bữa cơm. Từ Quảng Bình vào đến Thừa Thiên, hầu hết các món canh rau khi nấu đều có nêm mắm ruốc, nhiều thức ăn như rau thịt đều chấm với nước ruốc, và đặc biệt món bún bò Huế nếu không có ruốc và sả thì không thể thành... bún Huế! Ruốc được làm cùng một nguyên liệu như mắm tôm ngoài Bắc, nhưng con moi ở đây được gọi là con khuyết hay con ruốc, và được chế biến theo kỹ thuật khác. Tuy là thứ mắm xuất phát từ Quảng Bình đến Thừa Thiên, nhưng hiện nay ruốc Đà Nẵng lại nổi tiếng hơn cả, vì những người sản xuất nó vốn là người Quảng Bình di cư vào từ cuối những năm 1950.

Đi qua Huế không thể không biết đến tôm chua, vì đây là thứ mắm thường có mặt trong những bữa cơm vương giả chốn cung đình. Tuy được sản xuất ở Huế là chính, nhưng nguồn gốc của nó lại là đất Nam bộ. Tương truyền bà Từ Dũ, chánh phi của vua Thiệu Trị là người họ Phạm ở Gia Định, khi ra Huế vẫn nhớ đến các thứ mắm quê nhà, nên cho người lấy tôm theo cách làm mắm thái Nam bộ mà thành. Tôm chua cũng ngọt như mắm thái, cũng có đủ đủ thái sợi, đồng thời có thêm măng vôi, vừa thơm vừa ngọt.

Đọc bờ biển miền Trung ta còn thấy nhiều thứ mắm khác như mắm sò làm bằng con sò biển, mắm rô làm bằng một thứ cá nhỏ, bán suốt từ Huế đến Đà Nẵng. Nhưng phổ biến hơn cả là mắm nêm (còn gọi là mắm cá), làm bằng cá cơm, có mùi “nặng” nhất, nhưng lại được ưa chuộng nhất. Ai đã từng ăn bún mắm, đơn giản chỉ gồm có thịt lợn luộc thái mỏng, chấm mắm nêm kèm các thứ rau thơm, ăn với bún, và nhất là ớt thật cay thì không thể nào quên được. Đi qua tỉnh Quảng Nam, dọc đường quốc lộ đến đoạn Cầu Móng, du khách không thể không ghé vào các quán cạnh đường để thưởng thức món bê thui chấm mắm nêm, ngon

tuyệt trần.

Đến Quảng Ngãi thì có đặc sản mắm nhum, là loài nhuyễn thể gắn với trai sò sống ở các đảo ven biển từ Quảng Ngãi đến Bình Định, còn gọi là nhím biển hay cầu gai. Mắm nhum sền sệt, màu đỏ tươi, sáng ánh vàng, mùi thơm lừng. Đón rằm dưới triều Nguyễn, hàng năm dân Quảng Ngãi phải gửi mắm nhum về kinh tiến vua, đây là món ăn quý nên mới có câu:

Anh than cha mẹ anh nghèo

Đưa tre yếu ớt chớ quèo mắm nhum.

Xa hơn tí nữa đến Bình Định, Phú Yên thì không thể không nói đến mắm thu, làm bằng cá thu chỉ lọc lấy nạc giã nhuyễn rồi ướp mắm. Có lẽ đây là thứ mắm cao cấp nhất, được chế biến một cách tinh tế, mùi thơm cũng nhẹ nhàng chứ không nặng mùi như các thứ mắm khác. Cho nên mắm thu chỉ để ăn sống cùng với thịt và rau thơm, chứ không ai dùng để nêm vào thức ăn đun nấu.

Nam bộ là cái nôi của những loại mắm khác, thường có vị ngọt, mà trước hết phải nói đến mắm thái. Mắm làm bằng cá lóc hay cá bông tươi, bỏ da bỏ xương, chỉ lọc lấy nạc ủ với thính, đường, mà phải là đường thốt nốt - đặc sản của người Khmer - thì mới ngon. Mắm trộn với đu đủ thái sợi có màu hơi đỏ rất hấp dẫn. Mắm thái Châu Đốc nổi tiếng nhất, ngày nay đã theo chân người Việt xuất khẩu sang tận chân trời Âu Mỹ.

Nam bộ cũng có mắm tôm, làm bằng tôm thể thực sự của vùng nước lợ, nên mới gọi là mắm tôm chà. Con tôm được chà chỉ còn có nạc, thành mắm màu đỏ tươi khác hẳn mắm tôm miền Bắc và miền Trung. Lại còn mắm ba khía, nhưng loài giáp xác có nhiều ở vùng biển Cà Mau, được ngâm nước muối cả con, khi ăn mới gỡ ra trộn thêm các thứ gia vị làm nước chấm. Mắm công làm từ con còng sống ở vùng nước lợ có nhiều ở các huyện Cần Giuộc (Long An) và Ba Tri (Bến Tre), và cũng là những nơi nổi tiếng làm mắm còng.

Cuối cùng phải nói đến mắm prahok, một đặc sản của người Khmer, được gọi bằng một cái tên nghe rất Việt là mắm bò hóc. Người Khmer làm mắm bằng những loại cá riêng, nhưng ở Việt Nam thì có thể làm bằng cá lóc, cá tra, thậm chí là cá trê cũng được. Có thể nói thức ăn chính của người Khmer là cơm với mắm prahok, vì không có thứ thức ăn nào lại không được ăn kèm theo với nó.

Các cụ xưa có câu “ăn cơm với mắm, thấm thịt đồ da”. Quả thật mắm đã đi vào mọi bữa ăn của người Việt. Tuy nhiên chúng ta vẫn còn ngần ngại khi giới thiệu nó với các bạn người nước ngoài, vì cho là quá “nặng mùi”! Nhưng thử hỏi khi người châu Âu mời ta ăn pho mát (fromage), họ có nghĩ rằng ta sẽ chê là “khó ngửi” không? Vậy thì tại sao ta lại không tự hào về mắm Việt, một loại thức ăn có độ đậm cao, lại có hương vị đặc trưng không đâu có. ■