

Người Tình Salmon

Vương Thư Sinh

*Người về có nhớ gì không
Tôi về mãi nhớ băng khuâng trong lòng
Hồi người chẳng phải lòng tong
Người tình muôn thuở salmon, cá hồi ?*

Phải nói rằng tôi ghiền cá hồi, mà tiếng Anh là salmon và tiếng Pháp là saumon. Salmon là loại cá thông dụng ở phương Tây. Salmon đối với tôi là sự cần thiết như rỗng cần nước hay lân cần pháo tét. Xét cho cùng thì cái sở thích của tôi về salmon cũng có lý do của nó. Tôi vốn không hợp với các loại thịt đỏ (red meat) như thịt heo, thịt bò, thịt trầu,... Nhưng cá đến với tôi thật hồn nhiên, thật thích thú trong nỗi khoái khẩu như người tình quen thuộc của mọi ngày và cho tôi nguồn thực phẩm dinh dưỡng có nhiều chất đạm quý báu quanh năm suốt tháng. Vâng, thật là vậy mà đã nhiều năm trôi qua rồi, tôi đã sống với salmon.

Tại sao người mình gọi là cá hồi để ám chỉ loài salmon ?

Nhà thơ Vũ Hoài Mỹ cũng nghiên cứu về loài salmon, chỉ biểu tôi bài thơ về “Người tình salmon” như sau:

Cá Hồi
Mình được gọi là “Người”
Khôn không bằng cá Hồi
Nó sanh nơi suối ngọt
Sống, biển mặn... ngoài khơi.
Lúc lớn dẫu xa đâu
Khi con sắp “lò dẫu”
Bơi về giòng suối cũ
Chuẩn bị để “banh bầu”.
Thịt cá Hồi thơm ngon
Lớp da ngậy lại giòn
Mỡ này ăn rất bổ
Bệnh tật khó trường tồn.

Viết-Hải thích cá Hồi
Thấy là chàng muốn “xơi”
“Sushi” hay món nướng
Khi hứng “nhậu” nguyên nôi !
(Vũ Hoài-Mỹ)

Giống cá hồi vào mùa sinh hoa nở nhụy hằng năm khi mùa thu về chúng quay về vùng nước ngọt để ái ân và chuẩn bị “đập bầu”, sinh con đẻ cái, cá duy trì giống nòi và trường tồn theo quy luật của thiên nhiên. Sự quay về này là sự tái hồi lại chốn cũ của nước ngọt đã cho nó cái tên định mệnh rồi vậy. Sau khi sinh con xong, salmon lại trở ra và tái hồi với biển cả bao la thơ mộng đi hải hồ tiếp. Cứ như thế đó là chu kỳ tao hóa cho loài cá hồi.

Sinh sống tại Mỹ lâu ngày, hình như nhiều người đã quen thuộc, mà phần lớn người Việt mình làm quen dần với cá hồi vì thịt cá hồi nạc nhiều, ít xương, vị ngọt, cá hồi vô cùng bổ dưỡng, thịt bùi, mỡ Omega béo ngậy để mê vị giác khi ta kho hay nấu nướng với lửa riu riu, thịt cá sẽ không quá khô như cá thu hay cá đuôi vàng (yellow tail), hoặc dai như cá đao, cá nhám. Salmon được Việt Nam hóa trong các bữa ăn của gia đình Việt Nam ta. Ví dụ từ món gỏi cá hồi, canh chua cá hồi, cá hồi kho me, cá hồi kho nước dừa, cà ri cá hồi, cá hồi hấp bánh tráng, cá hồi nướng bỏ lò,... Tôi thường thức cá hồi trong sáng khoái, trong thích thú đến độ ghiền tê tái khứa giác và mê mẫn vị giác. Tôi ghiền món cá hồi filet xông khói (smoked salmon), nướng lửa than (barbecued steak salmon) với mùi khói BBQ sauce mà người Mỹ dùng cho beefsteak. Tôi cũng mê món salmon sushi của người Nhật vô cùng, nhất là ăn kèm với gừng làm chua màu hồng (ginger pickles) và mù-tạt wasabi màu xanh, ăn vào mà khóc lệt nhạt

nhòa và nhớ đời vì nước mắt, nước mũi dâng tràn cơn mê đầy nhớ nhưng về “Người tình salmon” trong hồn tôi.

Nguồn Gốc và đặc điểm cá hồi:

Cá Hồi thuộc dòng họ cá có tên là Salmonoids. Tổ tiên của cá hồi là một giống cá nước ngọt, ăn rong rêu, mình dài. Như nhà thơ Hoài Mỹ đề cập về loài cá hồi di cư từ nước ngọt đến vùng nước mặn rồi lại trở về nước ngọt để sinh nở, rồi lại hồi ra biển. Cá hồi hiện diện dọc theo bờ biển Thái Bình Dương, từ Alaska xuống Oregon, rồi bắc Cali. Tất cả giống Salmonoid vùng Thái Bình Dương đều xuất xứ từ giống cá miệt ôn đới. Vào mùa thu yêu đương khi mà tiết trời dịu dịu bớt sự oi bức là mùa cá ái ân, tìm tình yêu cho sự truyền giống. Khi mùa đông về cá cái ấp trứng cho sự thụ thai cho ra hàng ngàn cá con. Mùa xuân đến thì cá trôi ra biển cả mệnh mông lại tiếp tục kiếp sống đi hoang dật mộng hải hồ.

* Truyền giống và sinh sản:

Theo nhà thơ Thái Thụy Vy viết về cá hồi và sự truyền giống nòi khá lý thú mà tôi đã tham khảo bài của anh viết:

“Khi cá hồi tìm về được cố hương, việc đầu tiên là phải tìm địa điểm thích nghi để xây tổ gọi là redd. Chúng không ăn nữa ngay lúc chúng vào dòng nước ngọt, và hình dáng cũng thay đổi. Cá trống thì răng hàm phát triển lớn ra, da dày hơn, vạm vỡ hơn; hàm trên có hình dáng như cái móc trông dữ dằn nên mới có tên La tinh là *Oncorhynchus* (hooked snout) mục đích là dùng trong cuộc tử chiến để dành người đẹp. Cả hai giống trống và mái đều đổi sang màu đỏ ứng xanh lục hay màu đậm hơn. Khi cá mái tìm được chỗ tốt, chúng nằm nghiêng mình và dùng đuôi vẩy để quạt đá cuội và đá sỏi dạt qua bên, sâu từ 6 tới 24 inches, tùy theo loại. Công việc xây tổ thường mất cả ngày. Con trống lúc nào cũng kè kè một bên để đánh đuổi cá khác lấn chiếm. Sau khi ve vãn cho cá mái đẻ trứng vào tổ redd, cá trống sẽ xuất tinh như một

đám mây đục sữa để gieo giống các trứng. Cá mái đẻ trứng được thụ tinh chìm xuống mới quạt đá sỏi để lấp trứng lại. Cái gì khiến chúng khổ công vượt ngàn dặm ra đi rồi vượt ngàn dặm về đây, chiến đấu sống mái để dành đất, chỉ được hưởng có vài ngày cần lao, hạnh phúc, làm công việc nối dòng nối dõi để rồi chết bên nhau”.

Tôi yêu đời sống tình cảm lãng mạn của loài cá hồi là vậy. Yêu rồi để chết bên nhau, như thế còn gì sướng cho bằng vì cái triết lý sống: “Một thời để yêu, một thời để chết bên nhau”. Như vậy gọi cá hồi là “Người tình salmon” thì quả không ngoa tí nào, và không quá đáng đâu nhỉ ?

Cũng theo TTV, có năm loại cá hồi chính, chúng có tên chung Latin là *Oncorhynchus*. Chúng cư ngụ nhiều nhất ở vùng biển Thái Bình Dương như các loại cá Chinook, Chum, Coho, Pink và Sockeyes. Ngoài ra còn có loài thứ sáu, cùng giống salmonoid gọi là loại Steelhead, tuy nguyên gốc là cá trout, nhưng lại bắt chước tập quán di cư ra vùng nước mặn của các giống cá hồi salmon. Ngoài ra, biển Thái Bình Dương còn có ba loại salmon khác là Masu salmon, Cherry salmon và Amago salmon. Đó là các loại cá hồi sinh sống trong môi trường là vùng biển vùng Thái Bình của Á châu.

Màu sắc của cá hồi phần lớn tùy thuộc vào nhiễm sắc tố, nhưng cũng còn phụ thuộc vào loại thực phẩm chúng ăn. Loại thích ăn tôm hay cua thì thịt màu đỏ, loại thích ăn cá herring hay lòng tong (smelt) và các loại cá nhỏ khác thì thịt cho màu trắng. Coho salmon có thịt đỏ và vị giống loài Sockeye, nhưng khi chúng trở vào vùng nước ngọt được vài ngày, thịt chúng sẽ có hương vị như dấm chua. Tất cả các loại Salmon thịt trở nên kém ngon khi ở trong vùng nước ngọt quá lâu.

Kỹ nghệ đánh cá Salmon hàng năm thu vào bạc tỷ trên khắp thế giới. Cá salmon dư thừa còn để ra kỹ nghệ đóng cá hộp và salmon xông khói, rất được ưa thích vì để được lâu.

Để có ý niệm về trị giá kinh tế của cá hồi, TTV cho độc giả vài con số về nguồn lợi thu hoạch béo bở mà các xứ Âu châu và Nam Mỹ nhào vào thị trường salmon, tranh giành thị trường tại Mỹ. Do đó đã có những cuộc chiến salmon kịch liệt giữa các nhà ngư nghiệp ngoài nước Mỹ và các ngư gia nội địa. Các nước dẫn đầu trong việc bán salmon sang Hoa Kỳ là Na Uy, Anh, Ái Nhĩ Lan, Phần Lan, Canada, Chí Lợi và Úc.

Năm 1996, thống kê của bộ Canh Nông Mỹ đúc kết số lượng cá hồi Thái Bình Dương riêng tại Mỹ đánh được là 877.1 triệu cân Anh trị giá 368.7 đô la. Tại Alaska, số lượng thu hoạch là 854.8 triệu pounds trị giá \$352.4 triệu. Tiểu bang Washington số cá đánh được là 14.2 triệu lbs trị giá \$6.9 triệu. Tiểu bang Oregon thu 2.8 triệu lbs trị giá \$3.3 triệu. California thu hoạch 4.7 lbs trị giá \$6.0 triệu. Kỹ nghệ đóng hộp cá salmon là 243.6 triệu lbs trị giá \$419.2 triệu cho năm 1995.

TTV trình bày tường tận cá hồi bên vùng Thái Bình Dương. Còn bên bờ Đại Tây Dương thì ra sao? Miệt biển này có loại cá hồi nổi danh mang tên Atlantic salmon. Từ bờ duyên hải Đại Tây Dương của nước Mỹ cá hồi được tìm thấy trong các tiểu bang quanh vùng Ngũ Đại Hồ, và các nơi như Maine, Connecticut, Rhode Island và Massachusetts. Tên khoa học của nó là *Salmo salar*, bắt nguồn từ chữ Latin "salio" nghĩa là "nhảy", cá hồi như nhiều loài cá khác chúng nhảy lên cao khỏi mặt nước hít thở không khí. Mục kích salmon nhảy cao thật đẹp mắt khi tôi mãi mê quan sát một show TV về "Người tình salmon".

Trong quá trình tạo dựng địa cầu loài cá hồi này đã phiêu du từ vùng Bắc Âu bơi vượt Đại Tây Dương để rồi sinh sống bờ phía đông Mỹ châu. Nên chúng mang tên cá hồi Đại Tây Dương. Có những con cá hồi du hành 4000 cây số đi hoang giữa lòng đại dương bao la, những con cá may mắn sang được vùng Mỹ châu như Kha Luân Bố, nhưng cũng có những con kém may mắn hơn chỉ làm môi

cho các loài cá khác, chim muông, hải cẩu hay hải mã. Cá hồi Atlantic nổi danh vì vùng địa danh nó sống chia chung 2 lục địa của các thực khách người phương tây là Âu châu và Mỹ châu. Người ta mến mộ nó hơn vì sự quen thuộc mà lịch sử đã ghi nhận trong thực đơn. Atlantic salmon có màu cam đỏ, chứa nhiều chất astaxanthin vốn bổ mắt, thịt mang vị ngọt, có độ ẩm cao vì nhiều nước (highly moist and juicy flesh). Yếu tố mà khoa học đã theo dõi và chứng minh được rằng giống cá hồi có trữ lượng dồi dào chất acid béo Omega-3.

Khía cạnh dinh dưỡng:

Omega-3 là gì?

Nó thuộc dòng họ mỡ acid chính yếu (Essential Fatty Acids hay EFAs). EFAs mang nhiệm vụ chính yếu vì nó giúp cho nhu cầu tái tạo và sản xuất ra các tế bào mới cho cơ thể. Omega-3 là dạng thông dụng thường biết đến là qua hai loại acid béo EPA (EicoPentaenoic Acid) và DHA (DocosaHexaenoic Acid). Cấu trúc sinh hóa của Omega-3 rất tốt cho nhiệm vụ giúp cho cơ thể chống lạnh, chống đông đặc (anti-freeze), do đó mà các loài cá hồi hay cá thu thích nghi với vùng biển sâu và lạnh như phía bắc Thái bình Dương hay Đại Tây Dương.

Đối với bệnh tim mạch (CVD hay Cardiovascular Diseases), hai chất như hormone nguy hiểm tạo ra tiến trình máu đông đặc hay máu đóng cục là các chất thromboxane và prostacyclin, những chất này do tình trạng mỡ xấu ngoại nhập dư thừa và chúng làm cho các tiểu cầu máu (blood platelets) dính cục lại với nhau. Chất dầu cá Omega-3 mà qua EPA và DHA đem lại sự ích lợi cho cơ thể con người vì chất dầu này kết hợp loại mỡ xấu và loại bỏ nó qua màng nhầy của ruột để tống khứ qua đường đại tiện. Đó là công dụng vô cùng hữu hiệu của Omega-3 cho việc đề phòng bệnh tim mạch.

Ngoài ra, Omega-3 được xem như chất chống ố-xít hóa (antioxidants), làm hủy hoại tế

bào trong diễn trình gây ra bệnh ung thư và tăng cường hệ miễn nhiễm để cơ thể phòng thủ chống bệnh tật. Dầu cá Omega-3 làm cho các đầu khớp xương chân, tay, lưng trong cơ thể có độ nhờn cần thiết tránh các bệnh đau thấp khớp hay phong thấp.

Omega-3 còn có công dụng chống bệnh hen suyễn. Khi bệnh nhân bị hen suyễn, phổi bị viêm khiến các tuyến hô hấp bị teo nhỏ hẹp se thắt lại. Chất tương tự như hormone gọi là leukotrienes gây ra chất nhờn bị tích tụ quanh vùng phổi chặn đường khí vào cơ thể, bệnh nhân cảm thấy khó thở, tức ngực. Omega-3 qua chất EPA phá tan các chất nhờn và làm sạch các mô hô hấp trên phổi.

Nhiệm vụ đáng quý khác của Omega-3 là làm tăng hệ miễn nhiễm và điều hòa sự biến dưỡng, trung hòa giữa các chất đạm, đường và mỡ. Nhiều người trong các nhóm thử nghiệm tại vùng Bắc cực, Bắc Âu hay Nhật Bản ăn nhiều cá cho thấy kết quả không mang chứng bệnh tiểu đường.

Tựu trung, Omega-3 là chất dầu cá mà chúng ta cần trong cuộc sống. Cá salmon vốn có lượng dầu Omega-3 nhiều. Sự lựa chọn salmon trong vấn đề ăn kiêng dinh dưỡng thật tốt cho sức khỏe chúng ta như lời khuyến cáo của nhiều nhà khoa học nghiên cứu và đưa ra các phúc trình, báo cáo ngợi khen Omega-3. Các loại cá có chất Omega-3 cao là cá ngừ (mackerel), cá thu (tuna), cá đao (swordfish), cá trích (herring), cá mòi (sardines),... cá đuôi vàng hay cá hoàng vĩ (yellow tail). Nhưng salmon, cá thu, cá yellow tail vẫn có lượng Omega-3 đáng kể hơn cả. Salmon được ưa chuộng với người phương tây vì dễ ăn, thịnh hành và tương đối ít tanh hơn loài cá khác như cá ngừ, cá sòng hay cá thu. Tại Mỹ hai vùng bờ biển phía Tây như Alaska, Washington state, Oregon các ngư trại được xây dựng ven biển nuôi salmon cho mục đích thương mại và vùng bờ biển phía đông là vùng New England như Maine, Connecticut, Massachusetts cũng có nhiều ngư trại nuôi salmon hiện diện.

Người ta tìm thấy lượng mỡ bão hòa (saturated fat) thấp trong cá salmon, trong khi đó những thực phẩm mà con người tiêu thụ như thịt heo, thịt bò, trứng gà, bơ sữa,... lại chứa loại mỡ nguy hiểm này rất cao. Theo chuyên gia về ngành dinh dưỡng học Anne Fletcher của Viện Dinh Dưỡng và Sức Khỏe vùng New England tại Massachusetts thì bà quảng bá cái chủ trương dùng cá thay cho thịt, bà đề nghị hãy thay đổi tạp quán ăn uống cố hữu là cá sẽ là giải pháp thế cho thịt đỏ của người Hoa Kỳ. Trong sách bà viết "Eat Fish, Live Better", bà đưa ra nhiều lý do biện chứng cho chủ trương mà bà cổ xúy, trong đó bà viện dẫn nhiều thống kê hay các bài nghiên cứu về cá ngừa bệnh, các thực nghiệm về lợi ích khi ăn cá trên thế giới trải rộng từ Texas (xứ thịt bò), Alaska, Greenland, Nhật bản, Hòa Lan, Đan Mạch, Iceland, Na Uy và Úc châu.

Vì vấn nạn của xã hội Hoa Kỳ là dân chúng vốn thích ăn nhiều thực phẩm có chất béo bão hòa gây tác dụng xấu và hậu quả của nạn mập phì và bệnh tim mạch gây tổn phí đáng kể hàng năm cho ngân quỹ quốc gia. Khi bệnh tim mạch đe dọa con bệnh thì các yếu tố mỡ xấu làm xơ cứng thành động mạch (atherosclerosis), vỡ mạch máu não hay làm tắt nghẽn động mạch, suy tim,... số bệnh nhân chết vì tim mạch hay tai biến mạch máu não vẫn là mối đe dọa người Hoa Kỳ. Sự đóng cục máu đặc (blood clotting, thrombosis) do mỡ màng xấu như triglycerides (blood fat) gây ra khi các tiểu cầu (thrombocytes) trong máu kết tụ lại là căn bệnh thường thấy tại Hoa Kỳ.

Theo cuộc khảo cứu của tiến sĩ dinh dưỡng học Richard B. Shekelle của đại học Texas, ông làm một cuộc thử nghiệm cho một nhóm 2000 người tuổi trung niên dùng cá ba ngày hoặc nhiều hơn trong tuần trong vòng 25 năm thì số người bị bệnh tim mạch rất ít, dưới 10 vị. Trong một cuộc khảo sát về y khoa dinh dưỡng của 2 y sĩ người Đan Mạch, Dr. Hans

Olaf Bang và Dr. Jorn Dyerberg nghiên cứu về lối ăn uống của cư dân vùng Greenland, miệt bắc tiểu band Alaska, hai ông lấy 1800 người tham dự vào cuộc thử nghiệm trong 25 năm, thì chỉ có 3 người được xem như chết vì nguyên nhân “có thể xem là liên quan về tim”, điều gây ngạc nhiên trong bản phúc trình là số người được chọn làm thử nghiệm là không những họ ít bị bệnh tim mạch, mà lại còn ít bị bệnh tiểu đường, ít hen suyễn, ít phong thấp và hầu như không ai bị bệnh viêm da (eczema) hay bệnh phong vẩy nến (psoriasis). Tương tự cuộc thử nghiệm của giáo sư tiến sĩ Daan Kromhout người Hoà Lan, ông làm cuộc thử nghiệm tại vùng bắc Hoà Lan, những người ăn cá thì có số tuổi thọ kéo dài. Tại Nhật các nhà sinh học và dinh dưỡng học tại Kobe và Okinawa cũng chứng minh một kết luận đồng nhất về ích lợi của việc ăn cá. Cá vẫn mang sự hữu hiệu hơn thịt đỏ về khía cạnh phòng chống bệnh tật và tốt cho dinh dưỡng sức khỏe. Điều này gây nên niềm tin và như tia hy vọng cho những ai thực tâm nghĩ đến yếu tố sức khỏe và phòng xa.

Ăn cá dễ tiêu hóa:

Cấu trúc các tế bào cá dễ bị tiêu hủy trong tiến trình sinh hoá khi thức ăn vào cơ thể chúng ta được tế phân biến dưỡng nuôi cơ thể. Trong khi cấu trúc nối kết (bonding structure) của các tế bào thịt đỏ phức tạp hơn, thịt đỏ cho độ dai cao hơn, nên sự tiêu hóa hay biến hóa (metabolism) thức ăn diễn ra chậm chạp hơn. Mặt khác theo y khoa đông y thì ăn cá tốt cho tỳ vị (bao tử) và đại tràng (ruột già). Đó là sự đồng thuận giữa y khoa đông y và tây y.

Cá salmon chứa lượng calories thấp:

Trong mỗi đơn vị thực phẩm serving (3.5 oz. weight size), thịt bò chứa 215 calories, gà chứa 211 calories, trong khi đó cá salmon lại chứa ít hơn, là 183 calories. Trong khi lượng chất đạm (protein) của salmon lại cao so với các loại thịt khác bổ dưỡng cho cơ thể. Trong thiên nhiên điều ta thấy là loài gấu, hải cẩu,

hải mã rất thích ăn giống cá hồi này và sức đề kháng lạnh của chúng rất cao.

Thịt màu đỏ của salmon là chứa chất astaxanthin, nó như loại sinh tố A, rất tốt cho mắt.

Ăn cá hồi bị nhiễm độc ?

Gần đây dư luận đưa ra tin tức cá hồi là thực phẩm nguy hiểm, người viết liên lạc với các nơi khảo cứu về sinh học, hải học viện, và USDA cũng như FDA, kết luận cho thấy vài vùng biển nào đó tại Âu châu bị nhiễm độc, các ngư gia và các công ty bán salmon Hoa Kỳ không bỏ dịp may, cơ hội ngàn vàng để đánh gục địch thủ nặng ký là Na Uy và Tô Cách Lan. Sự kiện có thật nhưng được tuyên truyền phóng đại có tính toán, làm vấn đề trầm trọng hơn, và áp lực đè lên FDA xiết cổ các công ty bán cá trong danh sách bị chiếu cố. Từ lâu nay ba vùng đất của Âu châu tung cá hồi nhiều nhất và bán phá giá sang Hoa Kỳ là Na Uy, Ái Nhĩ Lan và Tô Cách Lan (Anh quốc) làm các nhà ngư nghiệp Hoa Kỳ khó chịu, giống như trận chiến cá bông lau basa giữa Việt Nam và Hoa Kỳ vì quyền lợi đôi bên khi cạnh tranh. Khi năm 1998, một bản báo cáo FDA của Hoa Kỳ được biết cá nhập cảng vào Hoa Kỳ từ ba xứ Âu châu trên có chứa vi khuẩn listeria, cá nuôi trong vùng ô nhiễm môi sinh có chứa các chất độc tố như dioxin, PCP và thủy ngân cao, sẽ gây nguy hại cho sức khỏe dân chúng. Dư luận Hoa Kỳ khi làm ồn ào lớn chuyện gây bất lợi cho cá hồi ngoại nhập, nhất lá từ các xứ Âu châu vì luật do FDA thanh tra gắt gao hơn, kỹ lưỡng hơn. Bên cạnh đó cũng làm cho tâm lý người tiêu thụ cá hồi bị hoang mang lo sợ vì giao động mạnh. Phần lớn các chợ Hoa Kỳ cho người mua biết xuất xứ cá mà họ bán ra.

Món ăn làm bằng salmon:

Sau đây VH xin giới thiệu vài món tiêu biểu cho món cá hồi. Trong kho tàng nấu ăn nhân gian, dĩ nhiên salmon được biến chế ra đủ loại, đủ kiểu nấu nướng. Trong cung cách ăn

kiêng, hai đầu bếp Vương Tiểu Mi và Vương Thư Sinh xin trình bày 6 món về cá hồi tiêu biểu sau đây:

Chi chú:

mc: muỗng canh

mcp: muỗng cà phê

1 oz. = 28.25g

• Gỏi Ngó Sen Salmon: (VTM-Ngọc Mai)

Vật Liệu:

1lb cá salmon filet

1/2 lb tôm bạc thẻ (size 26-30)

1 củ hành tím (loại lớn)

1 keo ngó sen (560g)

1 cần tây (celery)

8 mc dấm

1 trái ớt đỏ, 1 vàng, loại ớt Đà Lạt

3 mc nước mắm

3 mc đường

1 ít đậu phộng rang giã nhỏ

Vài củ hành hương phi thơm

1 ít kiệu ngâm chua

1 ít rau thơm (húng cây hay quế)

1 ít ngò rí (parsley)

16 mc nước lọc

1 bao bánh phồng tôm hay bánh đa

Cách Làm:

Nộm gồm các thứ hành tím, kiệu chua, ngó sen, celery, ớt Đà Lạt thái mỏng

Cá salmon filet thái mỏng thành miếng vừa ăn

Tôm lột vỏ, lấy chỉ lưng, chà muối, rửa sạch, chẻ lưng.

Pha dấm, nước mắm, nước lọc cho vào cá, tôm ngâm khoảng 15 phút cho thấm, chắt nước hỗn hợp ra ngâm vào nộm. Tôm và cá cho vào microwave 3 phút. Xong đổ cá tôm vào rau nộm, trộn đều. Dọn ra đĩa, rắc đậu phộng, hành phi, rau thơm xắt nhỏ và ngò lên mặt. Gỏi được dùng với bánh đa hay bánh phồng tôm. Đây được xem là món khai vị

dùng trước là món gỏi. VTM - Ngọc Mai.

• Salmon Steak Tiêu Đen: (VTS)

Vật Liệu:

1lb 1/2 salmon filet

2 mc tiêu đen giã to hạt (coarse)

Sauce:

2 oz. nước cam concentrate

3 oz. nước lọc

2 mcp catchup

2 mcp Maggi hay soy sauce

2 mcp rượu vang

2 mc dầu olive (hay canola)

2 mc đường nâu (brown sugar)

hoặc mật ong.

Cách Làm:

Trộn đều nước sốt với các nguyên liệu như trên nước cam concentrate, nước lã, catchup, Maggi, rượu, dầu olive, mật ong.

Cá filet thái bề dày phân nửa hay 3/4 inch đem ướp trong sauce độ nửa giờ hay 45 phút cho thấm cá. Vớt cá ra trên một cái rây để cá bớt ướt chuẩn bị chiên. Khi chiên dùng chảo không dính vặn lửa cao (high), xong cho cá vào chảo đảo sơ hai mặt cá, hạ lửa xuống medium trở 2 mặt cho vàng đều. Cá rất mau chín, trung bình 7 phút mỗi mặt hay 15 phút hai mặt khi chiên. Đem cá ra nhúng vào đĩa đựng tiêu đen. Nên nhớ chỉ nhúng các cạnh của miếng cá mà thôi.

Salmon steak có thể dùng chung với món salad, cơm sốt cà tomate hay bánh mì nướng giòn.

• Salmon Mật Thơm Bỏ Lò: (VTS)

Vật Liệu:

1lb 1/2 salmon filet

Sauce:

2 oz. nước khóm (thơm) concentrate

3 oz. nước lọc

1 mcp tỏi bột

2 mcp Maggi hay soy sauce

2 mcp rượu vang

2 mc dầu olive

2 mc mật ong

Cách Làm:

Tương tự như cách làm trên, trộn đều nước sốt với nước khóm concentrate, tỏi, nước lã, catchup, Maggi, rượu, dầu olive, mật ong. Cá filet bề dày phân nửa hay 3/4 inch đem ướp trong sauce độ 1/2 giờ hay 45 phút cho thấm cá. Cho hỗn hợp cá vào một khay nhôm hay thiết để bỏ lò. Nhớ cho nước sauce xâm xấp cao hơn mặt đáy của cá khi nướng.

Mở lò preheat 400 độ F, khi cho cá vào hạ xuống 300 độ F. Trở mặt cá sau 15 phút. Thời lượng 30 phút đủ làm cho cá chín 2 mặt, tránh để lâu cá bị mất nước thì thịt cá sẽ khô.

Món này ăn với cơm chiên hạnh nhân hoặc bánh mì nướng giòn.

• Salmon Tempura Sốt Sữa: (VTS)

Vật Liệu:

1lb salmon filet, (cá thái mỏng 1/3 hay 1/4 inch)

2 trái zucchini (mướp Ý, Italian squash)

2 trái cà tím (lựa cho mướp và cà gần bằng nhau)

10 tay nấm nút (button mushrooms)

Bột chiên tempura (đã pha sẵn tại chợ)

(hoặc pha theo công thức 1 phần bột mì thì 1/3 bột gạo 1/3 bột

năng hay cornstach. Cho bột gạo vào làm cho giòn, bột năng làm

cho dai, làm bột dính lại). Nước lã cho pha bột.

2 trứng gà.

2 mc bột bread crumbs.

Sauce Chấm:

3 mc yaourt (yogurt) loại sữa plain.

3 mc sour cream

3 oz. sữa tươi hay skim milk

2 mc parsley hay hành hương băm nhuyễn mc ngò parsley băm nhuyễn

2 mc lá húng quế hay thì là băm nhuyễn, nếu thích.

1/4 mc muối

1 mc dầu olive

1/2 mc đường

Cách Làm:

Pha bột với nước lã và trứng gà đánh đều tay cho bột nổi và cho bột bread crumbs vô từ từ khi đánh tiếp. Mướp và cà tím cắt theo chiều nghiêng dài (diagonal). Nhúng cá, nấm, cà và mướp vào chiên cho giòn. Vớt ra cho vào đĩa lót khăn giấy cho rút bớt dầu chiên. Dầu canola dùng chiên thì tốt.

Pha Sauce:

Các vật liệu trong phần pha nước sauce được trộn chung quậy đều tay.

Sauce sẽ có độ sệt vừa phải khi ta nhúng món cá hay legume chiên. Đây là món ăn chơi như món khai vị, nhưng cũng có thể dùng chung với cơm chiên hạnh nhân.

• Salmon Sốt Cà Ri Cua: (VTS)

Vật Liệu:

1lb salmon filet

1 mc tỏi tươi băm hay loại bột

1 mc hành hương tươi băm nhuyễn

1 mc cà ri dầu Bombay

3 mc bột mì

16 oz. sữa low fat milk, hộp 1 pint.

16 oz. sữa evaporated skim milk, loại lon

1/2 mc muối

2 mc dầu olive

6 lá thơm (bay leafs)

Màu hạt điều

6 củ khoai lang tây, loại trung

10 trái đậu bắp

6 oz. thịt cua lột

Cách Làm:

Lá thơm hơi khô trên chảo không cho thơm. Khoai cắt cục. Cá filet cắt ô vuông 2 inch xong chiên sơ với hành tỏi và lá bay và cà ri vào cho thơm. Chiên hạt màu, xong cho màu và cua vào chiên chung hỗn hợp.

Pha nước sốt cà ri gồm 2 loại sữa. Cho bột mì pha với nước lọc vào dung dịch sữa. Vặn lửa cao cho nước sauce sữa sôi, xong hạ lửa xuống low cho hỗn hợp cà ri vào cùng đậu bắp vào chung nấu độ nửa tiếng. Chất nhớt từ đậu bắp cùng bột mì sẽ làm cho sốt cà ri

cua cá sệt lại.

Món này ăn với cơm nị hay bánh mì nướng giòn.

• Salmon Sốt Cà Florentine: (VTS)

Vật Liệu:

1lb salmon filet (cắt nửa inch dày)

8 oz. tomato sauce, loại lon

8 oz. nước lọc

1 mcp tỏi tươi hay bột

2 mc hành hương hay kiểu băm nhuyễn

2 mcp bột mì

2 mcp rượu vang đỏ

2 mc dầu olive

1 mcp đường

1/2 mcp muối

4 oz. nấm nút cắt khoanh (sliced button mushrooms)

4 oz. măng tây loại màu trắng (cắt 1 inch dài)

Cách Làm:

Cá chiên sơ với hành tỏi cho thơm xong cho vào nấu với dung dịch nước lã pha nước sốt cà chua. Nêm đường, muối. Cho rượu vang vào cho hương thơm của mùi rượu nho. Bột mì quậy với nước cho vào dung dịch nước sốt cà. Nấm và măng tây cho vào cá nấu chung độ nửa giờ với lửa riu riu. Sauce cá sẽ từ từ sệt lại. Món cá salmon nên ăn nóng với bánh mì baguette giòn hay nuôi Ý fettuccini, hoặc cơm chiên hạnh nhân.

Một dịp khác VTS sẽ trình bày cách nấu cơm nị, cơm sốt cà tomate và cơm chiên các loại đậu có trữ lượng Omega-3 cao như hạnh nhân, hạt điều, walnut hay pecan.

Lời kết:

Bài viết về loài cá hồi như món ăn tôi vốn ưa thích và đã gần 8 năm qua sống nhờ loài thực phẩm dinh dưỡng có đậm chất cao, khi mà tôi trân quý xem nguồn dinh dưỡng từ cá hồi như là “Người tình salmon”, mà mỗi tuần không có không được. Các yếu tố về y lý dinh

đường được tìm thấy từ vùng băng cực lạnh giá có nhiều salmon, rồi sang Nhật bên Á châu hay các xứ vùng Bắc Âu, salmon chứng tỏ sự lợi ích qua vai trò của chất Omega-3 phòng chống sự đông đặc hay kết tụ của máu huyết làm tắt nghẽn mạch máu gây tử vong vì bệnh tim mạch hay sự ố-xít hóa hủy hoại tế bào trong cơ thể con người.

Sự chọn lựa thức ăn hay thực phẩm dồi dào tại Hoa Kỳ là điều tự do và tùy ý thích của chúng ta. Lĩnh vực y khoa sức khoẻ ví là: “Bạn như thế nào là do thức ăn mà bạn dùng” (you are what you eat). Nếu đã chấp nhận chọn cá, ví dụ salmon như thức ăn bổ dưỡng thay thế cho nguồn chất đạm phong phú từ thịt đỏ như bò hay heo, tôi đồng ý với lời khuyên về sự ăn kiêng dùng cá salmon của bác sĩ Artemis Simopoulis, người đã bỏ nhiều năm nghiên cứu về chất Omega-3, mà salmon là một trong các nguồn thực phẩm tuyệt diệu cho sự ăn kiêng để bảo vệ và đề phòng cho một sức khoẻ tốt. Thật vậy thay! Một lần nữa tôi xin quảng bá cho “Người tình salmon; Ôi, người tình tuyệt vời” của tôi và của bạn. Đồng ý rồi bạn nhé !

Vương Thư Sinh,
(Los Angeles)

Tham khảo:

- “Eat More Fish: Salmon Makes a Good Choice”, The GC Magazine.

- “Salmon for Health Nutrition”, Alaska Seafood Marketing Institute.

- “Fish and Human Health”, Dr. William E. Lands.

- “The Omega Zone”, Dr. Barry Sears, 2002.

- “The Omega Diet”, Dr. Artemis Simopoulos, nxb Harper Collins, 1999.

- “Understanding Omega-3’s”, Katherine Tallmadge, Washington Post.

- “Cá Hồi Salmon: Bản năng, Trí tuệ hay Linh giác?”, Thái Thụy Vy

- “Eat Fish, Live Better”, Anne M. Fletcher, R.D., nxb Castle Books